طريقك

إلى الشباب الدائم

تأليف
مصطفى وهبه

مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة

هذا الكتاب

مؤلفة هذا الكتاب ، الذى ترجمناه لك ــ عزيــزى القــارئ ــ تعتبرحجة بين العلماء المتخصصين فى فن من أحدث الفنون العلميــة فى أمريكا .. هو فــن " الحيــاة الفتيــة " أو " حيــاة الشــباب " .. وباعتبارها من كبار النفسانيين والأخصائيين الاجتماعيين ، فقد مــر عليها فى عيادتها الخاصة آلاف من الحالات التى تعانى مما نسميه : الشيخوخة . ونجحت فى رد الفتوة والشباب ، أو قل الإحساس بــهما للكثيرين . وكانت إرشاداتها ، وتجاربها العلاجية الناجحة ، سببا فى تغير حياة عدد كبير من عملائها .. فتحولوا مــن فشــل وإحســاس بالعجز والشيخوخة ، إلى نجاح وإحساس بالفتوة والشباب . ومن بين من عالجتهم .. وأنقذتهم من الغرق فى بحر اليأس ، بعدما تخطــوا سنوات الشباب ، كثيرات من ممثلات السينما .

ولعل سر نجاحها أنها عالمة نفسية وأخصائية في نفس الوقت .. وهذا ما ساعدها فى فهم عناصر الشخصية الإنسانية ، وميّز أسلوبها فى العلاج بالشمول الذى يحفظ التوازن بين جوانب النفس كلها . وهى إلى جانب اهتمامها بالصحة البدنية ، فى مؤلفاتها الكثيرة ، تهتم بالصحة النفسية ، والتوازن الاجتماعى والفلسفى والأخلاقى .. وهذا ما ستلاحظه عزيزى القارئ فى هذا الكتاب ، ونرجو أن نكون قد وفقنا فى اختيار الموضوع ، الذى نعتقد أنه يهم كلا من الشباب والشيوخ على حد سواء .

المترجم

الفصل الأول

راقب سلوكك

لاشك أن كل إنسان منا يؤدى دورا معينا فى الحياة .. وفـــى استطاعة كل منا أن يختار لنفسه الدور الذى يؤديه .. تماما كمـــا يفعل فنان مشهور أو نجم كبير من نجوم الســـينما الذيــن نعجــب بأدوارهم التى يؤدونها .. فكثيرا ، بل غالبا ما يختارون الأدوار التى يقومون بتمثيلها .. ويتركون ما يشاؤا من أدوار لا تناســبهم ، أو لا تحقق لهم النجاح أو البريق الذى يسعون إليـــه .. وهــم فـــى هــذا الاختيار يثقون فى أن كل الوسائل أو العوامل المساعدة ، ســـتكون تحت تصرفهم .

إذا كان الأمر كذلك ، ومن حقنا أن نختار الدورالذى نلعبه فـــى الحياه ، بل ومن حقنا أن نشعر بأننا (شباب علــــى طــول) .. أو شباب رغم تقدم العمر ، فلماذا لا نختار لأنفسنا الوسائل والإمكانــات التى تجعلنا نقاوم زحف الشيخوخة ؟! .

لاشك أن كثيرين منا ؛ غير راضين عن بعض الآثـــار التـــى تتركها سنوات العمر فى مظهرهم وفى سلوكهم ، إلا أنـــه بـــالإرادة أولا ؛ وتجديد أو تغيير مظهر الحياة ثانيا ؛ يمكن التغلب على الفعـل السلبى لتقدم سنوات العمر .

ولتكن على ثقة – عزيزى القارئ – بأن ملايينا من الرجـــال والنساء فوق الأرض ، يقومون بهذا التجديد فى حياتـــهم .. بينمـــا

ملايينا آخرين يستسلمون ولا يفكرون مجرد تفكير – فى هذا الأمـر، فيتركون أو يساعدون ، السـنين – دون أن يشـعروا – تضـاعف تأثيرها على عقولهم وأبصارهم وأسماعهم وكل حركاتهم ومظهرهم، فيسرى البلى سريعا فى حياتهم ، ويشيخون قبل الأوان .

إذن فبيدك وبإرادتك ــ يمكن أن تظفر بكل مظاهر الشـباب.. ولا يحتاج الأمر إلى معجزة أو إلى شىء من الخوارق . كـل مـا تحتاج إليه هو أن تتخذ فعلا أو تتمثل مسلك الشباب فى كل مظـاهر حياتك ، ولكن من غير مبالغة ، وأن ترفع مـن روحـك المعنويـة بزيادة الإقبال على مسرات ومباهج الحياة ، كى تتجدد ينابيع نفسـك تجددا متواصلا .

ولا يغيبن عن بالك أن الأثر الذى تتركه فى الناس سواء كنـت شابا أو كهلا – إنما هو عملية تأثيرية محضة ، تتألف عناصرها من مؤثرات بصرية وسمعية .. ومن وراء هذا كله تأثيرك الشـخصى الصادر عن قوة عقلك وتوازن جوانبك النفسية .

إن الشباب ليس قدرا معينا من السنين .

فكلنا يصادف أشخاصا بلغوا الستين أو تجاوزوها ونعتقد مـن مظهرهم أنهم فى الأربعين .. فى أوج شبابهم . فى نفس الوقت الذى نصادف فيه أشخاصا صغيرى السن ، أو فى منتصف أعمـارهم ؛

ولكننا نجد أن الوهن الجسدى والنفسى قد دب إليهم ، فنضبت ينـــابيع شخصيتهم ، وتجمد تفكيرهم .

وأراك – عزيزى القارئ – تحتج على ما أقول وتقـــول : إن الشيخوخة مرحلة طبيعية فى حياتنا جميعا .. وأنا لا أعارضك فـــى ذلك .. بل أؤكده .. فكما يمر الإنسان بمرحلة الشباب ، يمر أيضـــا بمرحلة ما بعد الشباب أو الشيخوخة .. لكن ما أريد أن أؤكده أيضـــا هو أن الإنسان باستطاعته أن يمد مرحلة شبابه الفكرى والجسدى إلى سنوات طويلة .. وإذا كان ولابد أن نمر بمرحلة الشيخوخة ؛ فلنمـــر بها ونعيشها ونحن نمتلئ إحساسا بالفتوة والشباب .

وأول سر من أسرار الاحتفاظ بالشباب ومقاومة آثار السنين هو " الرشاقة " .. والرشاقة تتطلب منا الحركة .. التى هى مـــن أهـــم عناصر الشباب .. ولهذا أطلب منك ــ رجلا كنت أو امـــرأة ــ أن تتعود من الآن ، الوقوف أمام مرآة كبيرة ، ثم تقبل وتدبر ، وتلاحظ مشيتك : هل هى مشية البدنـــاء .. أم مشـــية العواجـــيز أم مشـــية الشباب !

أذكر بهذه المناسبة أن إحدى عميلاتى التى كـــانت تزورنـــى بالعيادة ، كانت شديدة النحافة .. وكانت تشـــكو إحساســها الدائـــم بالبدانة، وثقل حركتها .. ولما جعلتها تمشى أمامى ذهابـــا وإيابـــا ،

أدهشنى كل الدهشة طريقتها فى المشى . وبعد حيرة طويلة استطعت أن أدرك سرمشيتها الغريبة .. لقد كانت تمشى بأسلوب البدينة ، ففاجأتها بسؤالى :

- هل لك صديقة حميمة ذات جسم بدين ؟

- فتوقفت عن المسير ، وتطلعت إلى بعينين لامعتين وقالت على الفور :

- هذا صحيح .. ولكن من أين عرفت ؟ .. هل رأيتنى معها ذات مرة ؟ .

وكان واضحا من طريقة كلامها أنها تحب صديقتها البدينة تلك، وتعجب بها إعجابا شديدا .

فقلت لها :

- كلا .. لم أرك معها مرة واحدة . ولكنى أراها معك الآن ، فى هذه اللحظة .. فإنك تمشين نفس مشيتها .. أو تقلدين مشيتها بدرجة كبيرة .. وتقليدك لها لا شعورى ؛ بسبب تعلقك الشديد بها.

لم أضرب لك – عزيزى القارئ – هذا المثل ، إلا لأن حالتها تنطبق على كثيرين وكثيرات منا ، فالإعجاب الشديد يجعل شخصا ما قدوة ومثلا أعلى نقلده ونحن لا ندرى .. ومعنى هذا أننا نكتسب

– دون أن نشعر – بالتقليد والمحاكاة طريقة مشينا وحركاتنا . ومادام الأمر كذلك ، فمن المستطاع بلا شك أن نقلد نموذجا آخر نختاره اختيارا سليما ، ليمنحنا تقليده روح الشباب ومظهره .

ولا يخطر ببالك أن طريقة المشى ذات أثر هين على الشخصية. فكم من مرة سمعنا أن فلانا لابد وأن يكون من أقارب فلان ؛ لأن مشيتهما متشابهة ، أو نسمع إنسانا يقول أن باستطاعته معرفة أفراد الأسرة الواحدة من طريقة سيرهم ، أو نسمع زوجة تقول أنها تعرف مقدم زوجها من وقع خطواته على الأرض ، أو وهو يصعد الدرج .

إن طريقة مشينا وحركتنا هى أقوى دليل ظاهرى على شخصياتنا .

وأنا لا أدعو بهذا إلى تقليد أحد معين ، وإلا انقلبنا إلى جماعات من القرود . ولكنى أدعو إلى شىء من نشاط المخيلة ، فعلى الشخص أن يخلو بنفسه ، ويتخيل أحسن صورة يتمنى أن يرى ذاته عليها من حيث المظهر وطريقة المشى .. ثم يحلل تلك الصورة إلى تفاصيلها الصغيرة ليعمل على تحقيقها . وبهذا يكون كل شخص قادر على رسم مثله الأعلى بنفسه .

ولكنى فى الوقت نفسه أحذر ، عند رسم صورة هذا المثل الأعلى ، من الوقوع فى تقليد الشيوخ أو البدناء بل يجب أن يكون

تصورنا لمثلنا الأعلى مليئا بالحيوية والمرونة والرشاقة ، موجبا للناس بالقوة والعزم وسهولة الأداء وعدم التكلف .

وينبغى ألا يغيب عن ذهننا أن الشباب بعيد كل البعد عن الشدة والصلابة فى الحركة الجسدية ، وبعيد كل البعد كذلك عن الجفاف والجمود فى حركاته العقلية وانفعالاته .

ويجب ألا ننسى أن الجسد يستجيب دائما لتأثير النفس ، فابدأ بأن تستبعد من نفسك كل أثر لليأس أو هبوط الهمة ، وأن تتخلص من كل رواسب الوجوم والكآبة والفزع من مر السنين .. فتفتح النفس لعوامل السرور ، والنشاط الانفعالى لأسباب الترفيه والفرح،والبعد عن الهموم والتشاؤم عوامل لابد منها لخلق الشباب الذى تنشد الظهور بمظهره ، وثق بأن جسمك سيكون مرآة صادقة لما يدور فى نفسك .

وليس معنى ما تقدم أننا نطالب بالمستحيل .. فالشخص المفرط فى البدانة – بحكم طبيعته – لا يستطيع أن يبدو بالطبع فى رشاقة نجوم السينما . ولكنه على كل حال يستطيع ألا يخضع لكل نتائج ضخامة جسمه .. فكم من بدين كان ضعيف الحركة ضعيف الروح معا ، بحيث تنسينا رشاقة روحه وخفة دمه ثقل وزنه وبدانته المفرطة . وكم من بدين كان قوى الشخصية مسيطرا على مقادير

أمته ومجتمعه أو محبوبا بين الناس .

ومعنى هذا أن هناك حدودا لكل شيء .. ولكن لا حدود لقـــوة الإرادة . فبقوة إرادتك تستطيع أن تتغلب على آثار بدانتك – إذا كنت بدينا – فتكتسب شخصيتك خفة ورشاقة .. وتبـــدو المرونـــة علـــى حركاتك إلى حد ينسى الناس معه أنك بدين .

إن الحقيقة التى يجب علينا جميعا أن نضعها نصب أعيننا ولا ننساها ، هى أن لكل نمط من الناس سحره الخاص به .. فلا ينبغى أن نحزن ونأسى ؛ لأن تكويننا يختلف عن النمط الذى كنا نتمنـــاه لأنفسنا . والحكمة كلها فى اتخاذ الحركات التى تتناسب مع نمطنـــا الخاص ، وتجعلنا فى داخل حدود هذا النمط نظهر بأحسن مظـــهر مستطاع .

وللتدريب على هذا المظهر المثالى الذى يكسبك سحرا خاصـــا فى حدود تكوينك الطبيعـــى ، أخـــذت علـــى عـــاتقى كتابـــة هـــذه الصفحات.. ابتداء من رشاقة الحركة إلى رشاقة وجمال التفكـــير ، إلى التوازن النفسى ، وترويض الانفعالات . ويأتى فى نهاية الشـوط التدريب على الحياة المثلى الذى نوجزه فى كلمة واحدة هى : الفـرح بالحياة !

والفرح هو حجر الأساس فى هذا البرنامج .. فيجب أن تبـــدأ

منذ اللحظة الأولى برنامجك الجديد بتفاؤل ، فمن الخير لك ألا تجـهد نفسك .. لأنك لن تجنى من جميع محاولاتك إلا الفشل ، ومزيدا مـن المرارة والحزن .

إن الحماسة هى العلاقة المميزة للاستبشـار والثقـة والفـرح بالحياة .

إن التغيير هو دستور الحياة ، ودستور الطبيعة ، فكل شىء فـى عالمنا خاضع للتغير ، قابل له . إن الحضارة الإنسانية ، وأعمـال البشر جميعا ، لا غاية لهما سوى إحداث أنواع من التغيرات فى كل شىء .. فلماذا نجعل التغيير – وهو دستور حياتنا كلها – مبدأ بعيـدا كل البعد عن نفوسنا وأجسامنا وأسلوب معيشتنا الشخصى ؟!

إننا بالتغيير الذى أحدثناه فى الأشياء نحصل على كل ما نريد.. فالتغيير الذى نحدثه فى المعادن والحجارة – على سـبيل المثـال ، جعلنا نشيد ناطحـات السـحاب ، ونصنـع البواخـر والطـائرات والسيارات وكافة أنواع الروافع والمحركات المذهلة . وبالتغيير الذى أحدثناه فى النبات صنعنا الخبز وطهونا أشهى ألوان الطعام ، كمـا صنعنا العقاقير والأدوية العلاجية ، وولدنا الكـهرباء ، واسـتحدثنا أنواعا جديدة من الطاقة ، مثل الطاقة الشمسية والطاقة النوويـة .. فهل بعد هذا لا نستطيع بالتغيير الذى نحدثه فـى سـلوكنا وطريقـة

تفكيرنا وكلامنا ، أن نحصل على هالة من السحر والجمال ، وعلى إحساس دائم متجدد بالنضارة والقوة ؟ !

إن مصير شخصيتك بين يديك ، وهو مرهون بإرادتك ، وإيمانك القوى وثقتك بنفسك ، وعزيمتك .

وليس عليك إلا أن تريد فيكون لك ما تصبو إليه ، وعلى قدر تصميمك ومثابرتك يكون نجاحك .. فنحن لا نجنى إلا ما نزرع .. فمن يزرع الشوك لا يحصد العنب ، ومن يزرع الخروع لا يجنى التفاح ! وكذلك من يزرع الخوف والتشاؤم والسلبية والخذلان واليأس ، لن يجنى بالطبع القوة والفتنة والسعادة .

واعلم – عزيزى القارئ – أننى حين أطلب منك الوقوف فى خلوتك أمام المرآة لتفحص نفسك وتراقب حركاتك وتعدل منها ، وتتحكم فيها ، لا أكلفك بعمل خرافى أو مستحيل – فهذه التفاصيل الصغيرة ، التى تبدو تافهة ، تتوقف عليها آثار كبيرة ، كثيرة : ونجاحك التدريجى ، فى كل يوم ، فى أن تغير من حركاتك شيئا فشيئا ، كفيل بأن يمنحك الشعور بالنجاح .. والسعادة . فلا تيأس من ملاحظة نفسك ومراقبتها وانتقادها .. وبعد التى ستشعر بالثقة نتيجة لنجاحك الصغير ، فيمدك ذلك بمزيد من الثقة تعينك على نجاحات أخرى . وأنا لا أجهل أن العقبة الكبرى فى سبيل تعديل الشخصية هى : الخجل .

فالخجل داء يصيب العقل فيقضى على كل طاقة من طاقات الفعل والإقدام .

ومن أكبرعوامل الخجل الإحساس بالضآلة ، فمن تبهرهم الأشياء الكبيرة يشعرون بالعجزعن الوصول إلى مستواها : ولهؤلاء أقول : إن السنديانة الضخمة التى نراها فى الغابة كانت فى بداية أمرها بذرة صغيرة مدفونة فى باطن الأرض .

أقول هذا للمصابين بالخجل ، حتى يقدموا على الخطوة الأولى.. فكل صعوبتهم تتمثل فى تلك الخطوة الأولى ، وليعلموا أن عدوهم الأول هو التردد ، وخيرعلاج له هو الشروع فورا فى كل أمر تصبو إليه أنفسهم ، وليتركوا للزمن بعد ذلك أن يضيف خطوة جديدة إلى خطوتهم الأولى نحو غايتهم المنشودة .

وإذا كانت الغاية المنشودة التى نحن بصددها هى صورة لأنفسنا أكثر شبابا وأشد سحرا ، فستجد نفسك – بعد الخطوة الأولى– تقترب من تحقيقها يوما بعد يوم .

ولئن كان هناك أكثر من تعريف للشباب .. فإن أفضل التعريفات وأشدها إيجازا ووضوحا هو الحيوية .

والحيوية حالة نفسية وعقلية يعكسها الجسم ، فهى تتمثل فى الاستيقاظ الدائم والانتباه ، لا فى الشرود والغفلة ، وفى النشاط

والتوقد ، لا فى الخمول والتراخى ، وفى الإقبال على كل ما يبهج النفس ويسرها ، لا فى التخاذل والاستكانة .

لقد علمتنا تجربتنا الإنسانية فى عصر الذرة الذى نعيشه أن بداخل الكائنات المتناهية الصغر ، إمكانيات جبارة .. ولذلك خليق بنا ونحن نربى أنفسنا – ونربى أبناءنا الصغار – أن ننتبه إلى الطاقة النفسية والجسدية الهائلة التى تكمن فى أجسامنا .. وعلينا أن ندرك أن فى جسمنا طاقات كامنة ، لو أننا أحسنا اكتشافها واستخدامها لحصلنا على منابع لا حد لها للقوة والحيوية .

وأول خطوة نحو اكتساب الحيوية أن نعرف مصدرها الحقيقى .. إن هذا المصدر فى داخل النفس ، إنه فى أعماقنا نحن وليس عقارا نشتريه من الصيدلية .

ولست أعنى بالحيوية تلك القفزات والحركات المتوفزة التى تشبه حركات القطط .. ولكنى أعنى بالحيوية حالة يقظة النفس وتنبهها حتى ونحن لا نتحرك ، فالحيوية أشبه بالشحنة الكاملة فى بطارية كهربائية . وهذه الشحنة موجودة وعلى أهبة الاستعداد للعمل، حتى حينما لا تدير المحرك الذى يعمل بتيار منها .

وأقول هذا الكلام على الخصوص تحذيرا للمتصابين والمتصابيات الذين يفرطون فى القفز والنط تقليدا للأطفال ، ظنا منهم أن تلك هى الحيوية .

إن الحيوية حالة عامة لا ترتبط بالحركة والسكون ، حالة تنبع من صميم النفس وتشع من الشخصية كلها .

وأهم ما يلاحظ على الشكل العام هو وضع الرأس والوجه – فلتوجه عنايتك إلى رأسك .. ولتعلم أن الإطراق إلى الأمام علامة من علامات الشيخوخة التى ينبغى أن تستأصلها – وهى مسألة سنوفيها حقها فى موضعها من صفحات هذا الكتاب ، ولكننا نشير إليها هنا إشارة عابرة لأهميتها .. **فأوصيك منذ البداية** أن تجعل رأسك امتدادا لعمودك الفقرى ، غير منثنية إلى الأمام .

والوصية الثانية ألا تدفع معدتك أمامك ، بل إن الذى ينبغى أن تدفعه أمامك هو صدرك .

والوصية الثالثة أن تحافظ على مرونة ركبتيك .. فالركبتين من أوائل الحصون التى تهاجمها الشيخوخة ، فإذا ما تصلبتا أو أصيبتا بالخشونة ، أصبحت حركة الجسم كله ثقيلة ، أو عرجاء .

والوصية الرابعة هى الاسترخاء .. فتوتر الأعصاب يفسد الرشاقة فى جميع حركات الجسم ، فلابد من الراحة . والتوافق والانسجام هما سر بقاء وجمال كل شىء ، من حركة الكواكب والنجوم فى السماء ، إلى الموسيقى التى تعزفها الفرقة الموسيقية ، إلى ضربات القلب والتنفس . وهذا ينقلنا إلى **الوصية الخامسة** ،

وهى التنفس المنتظم العميق بحركات توفيقية .. وليكن همك موجـــها إلى تغييرطريقة تنفسك ، والتحكم فى كل مرة من مـــرات التنفــس لتضمن الأسلوب الصحى فى الشهيق والزفير .

وبعد هذه الوصايا الأولية ، سيكون من السهل عليك الابتـــداء فى تكوين الشخصية الشابة التى تتمناها .. وليست هــــذه الوصايــا الخمس إلا محاولات أولى لهدم العادات السيئة التى تورطت فيـــها . ويأتى بعد ذلك التكوين الإيجابى لشخصيتك الجديدة .

واعلم أنك لا تشيخ ، أو تتمكن منك سنوات العمر الذى يتقـــدم إلا إذا سمحت لنفسك أن تنفصل عن ينابيع الشباب القائمة فى داخــل نفسك .. ففى استطاعتك أن تختار مرحلة الشباب التى تريد البقـــاء عندها . وعليك ألا تسمح لنفسك بالتخلى عـــن مســتوى الإحســاس والحيوية المناسب لتلك المرحلة ، فإن واظبت على ذلك لـــم يكــن لمرور الأيام تأثير جدى على شخصيتك . وعندئـــذ ســتجد النــاس يقولون عنك أنك " بلا عمر " .. ، أى أن مظهرك لا يدل على حقيقة عمرك .

وفى النهاية أجد من واجبى أن أحذرك من التكلف .. فيجب أن تكون عاداتك الجديدة طبيعة ثانية لك تؤديها بغير مجهود عصبــى أو ذهنى ، فالتكلف يفسد الجاذبية ويبطل سحر الشخصية .

إننا نريد لك أن تكون على سجيتك .. وكل مـــا هنـــاك أنـــك ستعمل على الوجود دائما فى أحسن حالات سجيتك ، لا فى أسوأها.

وبعد هذا التمهيد سنبدأ معك الخطوات العملية لحصولك علـــى أقصى إمكانات طبيعتك الخاصة وشخصيتك الجذابة .

****
****
*****

الفصل الثانى

كيف تتنفس ؟!



للتنفس أهمية كبيرة .. ولا نبالغ إذا قلنا أن الطريقـــة التـــى نتنفس بها هى أهم العوامل التى تؤثر فى سلوكنا ومظهرنا العام .. فكل فكرة ، وكل انفعال ، تجده مصورا بشكل واضـــح جـدا فـــى أنفاس الإنسان .. ولو أنك وجهت اهتمامك إلى مراقبة الناس وهـــم يتنفسون لعرفت الكثير جدا عنهم .

وحسبك أن تعلم أن جميع الممثلين – وخاصة الذيـــن يـؤدون أدوارا على المسرح – يتدربون فى بداية مشوارهم الفنى على كيفيـة استخدام التنفس فى التعبـــيرعن مختلــف الانفعــالات والعواطــف والحالات النفسية ، وليس هذا غريبا ، فنحن حينما نكـــون ســعداء أصحاء ، فى ريعان الشباب ، نتنفس بطريقة هادئة منتظمة الإيقاع ، أنفاسا عميقة أو فى غاية اليسر والسهولة . والعكس طبعا صحيـح ، فحينما نكون متوترين ، أو نشعر بالأسى فى موقف مـــن المواقــف التى نواجهها فى حياتنا ، نتنفس بطريقة مضطربة ، أنفاسا قصـــيرة متلاحقة .

وكلنا نعلم بالتجربة أننا نحتاج – بعد مجهود كبير نبذله ســواء كان مجهودا بدنيا أو نفسيا – إلى فترة من الراحة كى نعـــود إلـــى تنفســنا الــهادئ المعتــاد ؛ لأن المجــهود البدنـــى أو النفســـى ، يضيف عبئا على الرئتين فتحتاجا إلى مزيد من الأكسجين يدخل إلـــى أعماق أبعد غورا .

كما أن كل كيلو جرام من الشحم ، أو البدانة الزائدة عن حاجة الجسم الطبيعية ، تعنى فى الواقع حمولة زائدة مستمرة بمقدار هذا الوزن نفسه .. فكأن الشخص البدين يحمل سلعا يعادل وزنها وزن بدانته المفرطة .. ويحمل هذه السلع الثقيلة فى حال نومه ويقظته ، وفى حال سيره ووقوفه وجلوسه . ولك أن تتصور بعد هذا ما يتكلفه ذلك من أعباء مستمرة على الجهاز التنفسى .

إن أول ما يلزمك لإخفاء مظهر البدانة – إذا كنت بدينا – هو أن تتدرب على التنفس الهادئ المنتظم . ذلك النوع من التنفس الذى يتميز به أصحاب الأجسام النحيفة .

ويجب أن تخفى لهاثك ، أو أنفاسك القصيرة المتلاحقة عن الناس المحيطين بك ، أو يستمعون إليك .. فاللهاث أو الأنفس السريعة لا تتناسب إلا مع الحماسة الزائدة ، ومتى لاحظ الناس أن شخصا يلهث وهو يتحدث ، توقعوا أن يسمعوا منه أنباء مثيرة ، سواء كانت تلك الأنباء سارة أو غير سارة .. فإذا ما أسفر هذا اللهث عن كلام عادى جدا ، شعر السامعون بنوع من خيبة الأمل فى المتكلم . وهكذا يكون التنفس القصير ، المصحوب بمجهود ، ليس له ما يبرره ، عاملا فعالا فى هدم قوة الشخصية ، ويباعد بينها وبين الجاذبية . بل يجعل الشخص يبدو سخيفا مضحكا .

وخلاصة القول هنا أن الشخص ذو النفس القصير اللاهث يتوقع منه الناس – عادة – كلاما مثيرا يتكافأ مع الإثارة الواضحة فى تنفسه ، ثم لا يجدون فى كلامه ما يثير ، فتكون النتيجة أن الناس لا يكترثوا بعد ذلك بكل ما يقول ، حتى عندما يكون لديه ما يثير الاهتمام فعلا .

لهذا يجب أن نتعلم كيفية التنفس بهدوء وثقة واطمئنان وأن نتدرب بصبر وأناة على تعبئة صدرنا بالهواء ، فى بطء يكفى لإعطاء أنفاسنا زمنا طويلا .

ويلى التنفس فى الأهمية ، بل يرتبط به : الهيئة العامة أو الوضع العام للجسم .. فطريقة الإنسان فى بسط قامته تنتج عنها على الفور طريقة معينة فى التنفس . فلابد أن تتعلم إبراز صدرك ، وبسط قامتك ، ورفع رأسك لأعلى ، كى تهيئ لنفسك أكبر حيز ممكن من التنفس العميق .

ستفعل هذا فى أول الأمر عامدا وواعيا لما تفعل ، وسيوحى هذا إلى من يرونك بأنك قوى الشخصية .

ولكن أهم من ذلك ما ستوحيه أنت إلى نفسك بهذه الهيئة من الثقة بقيمة كل عمل يصدر منك .

ولا تظن ــ عزيزى القارئ ــ أن المسألة صعبة .. فعليك أن

تتذكر المغنيين فى الأوبرا .. إنهم بشر مثلـــى ومثلــك .. ولكنـــهم بالتدريب الواعى والمثابرة تمكنوا من جعل أنفاسهم تطـــول بشـــكل يذهل السامعين .. والأهم من ذلك أن تلك الأنفاس الطويلة القويـــة لا يبدو عليها أى أثر للمجهود الشاق .

فلتبدأ فى التدرب على التنفس بعمـــق أنفاســا طويلــة .. ولا تكترث لما يكلفك ذلك من اهتمام ومجهود عصبيين . وثـــق بـــأنك ستتنفس بهذه الطريقة بعد مدة من الزمن من غير تفكير ، ومن غـير عناء على الإطلاق ؛ لأن التنفس العميق الطويل سيكون عادة راسخة وطبيعة ثانية مثل طريقتك فى المشى على قدميك تماما .

تنفس ببطء وفى غير لهفة .. تنفس باطمئنان ولا تجعل نفســك وكأن كمية الأكسجين التى فى الكون مهددة بالنفاد .. تنفــس بأناقــة وبطء ، كما تتناول الطعام بأناقة وبــطء ، فاللهفــة فـــى التنفــس ، كالشراهة فى التهام الطعام ، كلاهما قبيح ، ويدل على فساد التربية .

ومن هنا جاء قول بعض الباحثين : إن طباع الشـــخص مـــن سخاء أو شح وتقتير ، ومن أناقة وتهذيب ، أو جشع وشراهة ، تبدو بوضوح فى طريقة تنفسه ، مثلما تبدو تماما فى سلوكه أمام مـــائدة الطعام .

وليس هذا الكلام من مكتشفات العصر الحديث ، كما قد يظـــن

البعض ، فحكماء الهند القدماء الذين يمارسون " اليوجا " منـــذ آلاف السنين يجعلون التدريب على التحكم فى التنفس ركنا أساســـيا مـــن رياضة النفس على أسلوبهم الذى يشبه المعجزات .. فهم يعتقدون أن التنفس رمز للنفس ، وأن أسلوب التنفس تعبيرعن الحيـــاة الروحيـــة ومعانيها الصوفية . وحجتهم فى هذا منطقية جدا ، فكلنا نعلـــم أننـــا نستطيع الانقطاع عن الطعام وعن الشراب فترة قصيرة من غـير أن نتعرض للموت .. أما إذا توقفنا عن التنفس أو انقطع عنا الـــهواء ، فإن ذلك يعنى الموت المحقق فى مدى قصير جدا . وهذا دليل قـاطع على الأهمية الشديدة للهواء ؛ التى تفوق بمراحـــل أهميـــة الطعـــام والشراب .

ولقد استخلص الهنود القدماء .. من ممارستهم " لليوجـــا " أن الإنسان يستطيع أن يتحكم فى حياته كلها ، وفى روحه ، إذا تمكـــن من السيطرة والتحكم فى تنفسه . ومتى تم له ذلك سيطر على حالتــه البدنية أيضا ، وعلى عواطفه وانفعالاته ، بحيث تصفو نفسه وتســـلم من الشقاق والصراع . ونحن نعتقد أننا مضطـــرون إلـــى الزهـــد والتنسك أو الاعتكاف ، وترك الاهتمام بالأمور الدنيوية كليـــة كـــى نصل إلى ذلك التحكم فى تنفسنا . ولكننا نعتقد فى الوقت نفســـه أن صفاء النفس وعدم التفكير الطويل فى الأمور المقلقـــة ضروريـــان لتنظيم التنفس .

وقد لاحظ أحد علماء النفس المشهورين " **وليم جيمس** " أن الشخص الذى لا يمنح نفسه كاملة للكرسى الذى يجلس عليه ، وتكون ساقيه وعضلات جسمه نصف متأهبة للنهوض .. ويتنفس ثمانى عشرة أو تسع عشرة مرة فى الدقيقة الواحدة ، ولا يأخذ نفسا منها بصورة كاملة ، لابد أن يكون فى حالة لهفة أو توقع .. ولابد أن المستقبل وهمومه يشغلان ذهنه " .

وأول فكرة يجب أن يضعها الشخص فى ذهنه ، هى مبلغ ما للهواء من أهمية فى تكييف شخصيته .. فالأكسجين هو الذى يجدد حياة الخلايا فى الجسم ، ويمنح الحيوية للدم . ومتى وضعت – عزيزى القارئ – نصب عينيك هذه الفكرة ، فعليك أن تتفرغ فترة معينة كل يوم للاسترخاء بحيث تجعل عمودك الفقرى فى وضع مستقيم قدر الاستطاعة ، وأنت جالس واضعا راحتيك على ركبتيك بدون توتر .. واجعل ساقيك مستقرتين مسطحتين تماما على الأرض ، ثم ابدأ فى التنفس ببطء وعمق تنفسا منتظما . وستلاحظ بعد نصف دقيقة فقط أن آثار شواغلك العرضية والذهنية قد تبخرت فى الهواء . وباستمرارك مدة أطول فى هذا التمرين فى الجلسة الواحدة تصل إلى الصفاء وتجدد الطاقة ، وترتفع روحك المعنوية ، كأنك حصلت على منبع من منابع الإلهام .

ومن حسن الحظ ، أن الهواء ــ وهو أعظم النعم الإلهيــة ــ لا يباع أو يشترى كالطعام والشراب ! ومن حق كل إنسان أن ينال منه أكبر قسط ممكن .. فيجنى لنفسه وبدنه وشخصيته أعظـــم الفوائـد الممكنة .

****
****
****

الفصل الثالث

كيف نتحرك ؟

مرونة الجسد والعقل

هذا هو حجر الأساس فى خطة الحركة التى يجب أن نعتمدهـا أو نلتزم بها ، وصولا إلى هدفنا : مظهرالشباب . فإذا مـــا دققنـــا النظر لوجدنا أن من هم فى سن الشيخوخة يتحركون فـــى خطـــوط مستقيمة جافة حادة .. بينما الشباب يتحركون فى خطـــوط منحنيـــة يغلب عليها اللين والمرونة .

ومن الطبيعى أن المرء يجب أن يكون لين المفاصل ، مـــرن العضلات كى يتحرك تلك الحركات الانحنائية التى تدل على وجـــود عصارة الشباب فى جسده وفى عقله على السواء .

ومن هنا يجب أن نتوجه بعنايتنا إلى المرونة . ومما لا شك فيه أن الكسل والإهمال يورثان المفاصل والعضلات يبوسة (أو خشونة) فى عضلاتنا ومفاصلنا مصدرها ومقرها فى عقولنا .

فمنذ اللحظة التى يصبح فيها عزمك على التحرك فى خطـــوط وخطوات منحنية (وهى الخطوات التى تميز الشباب) ، تجد جسمك يبدأ فى الاستجابة لإرادتك بطريقة مذهلة تكاد تدخـــل فـــى عـــداد الخوارق والأعاجيب . وإذا ما تبقى بعد ذلك شىء من اليبوسة فـــى المفاصل والعضلات ، فكن على ثقة بأنه سيزول بالتمرين المتصـــل والغذاء اللائق .. إن مفاصل الشخص العادى تصاب باليبوسة نتيجـــة

الكسل أوعدم الاستعمال ، مما يسبب صعوبة فى الحركة .

كما أن سوء التغذية (التى نعنى بها أن يأكل الشخص ألوانـــا من الطعام لا تتفق مع سنه) من أكبر أسباب اليبوسة أو الخشونة فى المفاصل .

وأخطر من الكسل والإهمال والغذاء غير المناسب فى تـــأثيره على سلوكنا الحركى : الخوف اللاشعورى من الشيخوخة . فإن ذلك الخوف يوحى إلى الشخص أنه صار عاجزا عن الحركة المرنـــة ، وعن مظاهر الشباب فى العمل والرياضة واللهو . وما لـــم يقتلــع الإنسان من نفسه هذا الوهم ، فلن تجديه أحدث العقـــاقير والأدويـــة نفعا .. إن الخوف إذا اعترانا سرى فى أعصابنا ، التى تأمر غددنـــا بأن تتأهب لمواجهة شىء فظيع .. فتأخذ تلك الغدد فى إفـــراز تلـــك السموم التى أعدتها الطبيعة لمواقف الخطر الداهـــم فقــط .. وتلـــك السموم تهيج العضلات وتحفزها حفزا غير عادى إلى بذل مجـــهود خارق .

ومن شأن تلك التعبئـــة العامـــة الاســـتثنائية لقـــوى الجســـم والأعصاب أن تتقاضى منا الثمن – بعد انتهاء الموقف الاستثنائى – فى صورة تعب وإجهاد عظيمين .

فلا عجب أن نجد مـــن يســيطرعليهم الخـــوف باســـتمرار ،

يتهدمون بسرعة ، ويشكون من التعب بغير موجب ظاهر ؛ لأنـــهم يبذلون فى حياتهم مجهودا عصبيا وجسديا ، ما كانوا ليبذلونه لـــولا الخوف المرضى الذى يسيطر على عقولهم . وهكـــذا تـــدب إليـــهم الشيخوخة قبل أوانها المعهود بزمن طويل !

إن الخوف يدفع القلب كى يستعد بأقصى طاقاته لمواجهة عمـل عنيف مرتقب ، ومعنى أن يعيش الإنسان تحت تأثير خوف لا ينقطع أن يتحمل قلبه عبئا مضاعفا طـــول الوقـــت . وليســت المخـــاوف العارضة ، وحالات الفزع الوقتية هى التى تهدد كياننا حقيقة ، بـــل ذلك النوع الهادئ الخفى من الخوف على المستقبل ، أو الخوف مـــن فقدان الجاه أو المظهر اللامع ، أو فقدان الإعجاب ، أو فوات قطـــار الزواج ، أو الخوف من فقدان العمل أو الوظيفة ، أو إفلات فرصـــة الترقية ، أو الخوف من المرض ، أو الخوف من الموت .

أليس الأقدمون على حق حين قالوا : إن الناس من خوف الـذل فى ذل ، ومن خوف الفقر فى فقر . ؟!

فأول ما ينبغى عليك أن تفعله هو التخلص مـــن المخـــاوف . واعلم أن الجسم البشرى أشبه بآلة رائعة يمكـــن أن تحفـظ علـــى الإنسان – بحسن الاستعمال وحكمة العقل – مستوى مرتفعا جدا مـن الصحة والجمال والتمتع بالحياة ، بشرط أن نوجـــه عنايتنـــا إلـــى

اكتشاف أفضل الطرق لاستعمال أجهزة آلة جسمنا المعقـدة المليئـة بالأعاجيب .

وليس هذا بالأمر العسير ، إذ يكفى للوصول إليـه أن نرقـب الشبان الأصحاء المرحين المقبلين على الحياة بكل قواهم .. فسنجدهم يتحركون حركات يغلب عليها الانحناء أكثر من الخـط المسـتقيم . وسنجد كل عضلة فى أجسادهم ، وكل عصب من أعصابهم يرسـم صورة ناطقة بالحماسة والسرور بالحياة .

إن عدد السنين ليس له أهمية تذكر بالقياس إلى الصورة التـى يتخيلها الإنسان لنفسه ، فمن الصعب أن يحس إنسـان بالشـيخوخة ويبوسة (أو خشونة) حركاته وهو يعتقد فى أعمـاق نفسـه بأنـه لايزال شابا ، فالسر فى الاحتفاظ بالشباب ليس مرجعه إلى تـاريخ الميلاد ، بقدر ما يرجع إلى إحساسنا به .

وإذا كانت هناك نصيحة أنصح بها أى شخص ، فهى ألا يـدع الصدأ يخيم على مفاصله ، بسبب كسله عن الحركـة ، فالاحتفـاظ بالمرونة (بالحركة الدائمة) والوقاية من اليبوسـة أو الخشـونة ، أفضل ألف مرة من علاجها بعد تمكنها من مفاصلنا . **واذكر دائمـا أن شبابك رهن بشباب ركبتيك ! .**

وإليك تمرينا يساعدك على ذلك :

ضع على الأرض وسادة طرية أو بساطا سميكا ناعما ، وانزل على ركبتيك ، ثم انهض على قدميك .. وكرر ذلك خمس مرات على الأقل .. على أن تقوم بذلك مرتين أو ثلاث فى اليوم الواحد .

وإليك تمرينا آخر :

استلق على ظهرك فوق الأرض ، وارفع ركبتيك حتى تلامسان صدرك (أو تقتربان جدا منه) . واستعن على ذلك بقوة ذراعيك ، ثم افرد ساقيك من غير أن تلمسا الأرض .. كرر هذا التمرين خمس أو ست مرات .. وحاول أن تفعله مرتان على الأقل يوميا .. مرة عند الاستيقاظ ومرة قبل النوم .

إن من أهم الأشياء التى تعطى إحساسا ومظهرا للشباب هو الوضع الذى يكون عليه العنق أو الرقبة !

فأول ما ينطبع فى أنفسنا عن الشخص البدين ، أن هذا الشخص يقف ويسير ويجلس وكأنه بغيرعنق على الإطلاق ! .. فرأسه مغروس بين كتفيه غرسا ، وكتفاه مرتفعان يكادا أن يلامسا أذنيه .

ولكى تتجنب هذا المظهر ، وتنزل بمستوى الكتفين إلى منسوب يبرز العنق ، ويقربك من مظهر الشباب **عليك بالتمرين الآتى :**

١- ارفع الكتفين إلى أعلى ما يمكن .

٢- اهبط بالكتفين بكل سرعة وقوة إلى أسفل .

٣- احتفظ بكتفيك منخفضين جدا ، وأبرز صدرك إلى الأمام.

كرر هذا التمرين بقدرما تستطيع . وضع فى ذهنك أن اختفـــاء العنق ، ليس مرجعه إفراط البدانة ، بقدر ما يرجع إلى وضع الكتفين .

وعودة إلى مسألة الخوف – الذى قد يسيطر علينا ، ويعطينـــا إحساسا بالشيخوخة .. **عليك باتباع الخطوات التالية** التى هى بمثابـة تمرين نفسانى لعلاج الخوف والقلق :

١- إذا كان لديك إحساس خفى بالخوف من المستقبل ، فـــلا تحاول أن تتجاهله ، أو تتهرب من التفكير فيه .. لأنه فى هذه الحالة سيرسب فى أعماق اللاشعور ، ويسبب لـــك متاعب مضاعفة .

٢- ضع هذه المخاوف نصب عينيك ، وناقشها دفعة واحذة ، وبكل هدوء عقلى .

٣- لا تحاول فى هذه المواجهة أن تهون من مخاوفك .

٤- افترض أن مخاوفك قد تحققت فى أسوأ صورها .

٥- هذا الافتراض سيجعلك تدرك أنك فى هذه الحالة إمـــا أن تموت نتيجة لحدوث الكارثة المفترضة ، أو لا تموت .

٦- وستدرك أنك لم تمت .. وبفضل ثقتك بنفسك تستطيع أن تبدأ من جديد ، وتقيم حياتك على أساس سليم .

٧- وإذا تسببت الكارثة (التى تعيش فى خوف دائم منها) فى موتك فعلا ، فلا فائدة من التفكير مقدما فيما لا جدوى منه ... فمن ذا الذى لا يدركه الموت أبدا ؟! ..

هذا التمرين النفسى سيساعدك كثيرا على مقاومة المخاوف .

****
****
****

الفصل الرابع

ما بين الحركة والسكون

دائما ما نجد أن الإحساس بالخوف من النهاية المحتومة هـو الذى يهيمن على اللاشعور لدى كل من تجاوزا منتصـف العمـر ؛ لذلك تبدو جلية روح الشيخوخة ومظهرها فى حركاتهم قبل بدايـة الشيخوخة فعلا .

فجميع حركاتهم تتجه إلى أسفل .. فالرأس حيـن يمشـون أو يجلسون مطرق نحو الأرض ، وكأن عضلات العنق ليس فيها فضل من القوة أو فيض من الحيوية لحمل ثقل الجمجمة فى وضع رأسى.. فما أشبه الرأس فى تلك الحالة بقمة الشجرة العتيقـة ، كفـت عـن الارتفاع نحو السماء ، وأخذت فى الاتجاه نحو مركـز الجاذبيـة .. نحو الأرض ! .

وإذا ما راقبت الشباب وجدت جميع حركاتهم تسير فى عكـس ذلك الاتجاه .. فى عكس اتجاه الجاذبية الأرضية شأن كل شىء حـى يسرى فيه تيار الحيوية القوى .

فالنبات اليانع ينبثق من الأرض نحو السماء ، والينبوع يندفـع ماؤه من باطن الأرض إلى أعلاها ، والطير يعلو فى طيرانـه مـن الأرض نحو السماء . والشباب حين ينمون يتحولون القصـر إلـى الطول . وحين يلعبون يتقافزون ويتواثبون فى حركات تتجه دائمـا من أسفل إلى أعلى .

أليس لهذا مغزى ؟!

إن الشباب لا يمكن أن يلصق ذقنه بصدره إلا إذا كان مريضا أو نائما ، أما الكهول ، فيبدو ذلك واضحا عليهم . ويزيد هذا الوضع – بالطبع – كلما طعنوا فى السن . وغالبا ما يتكون تحت الذقن ، ذقن آخر .. فيصيروا وكأن لهم ذقنان من الشحم المتهدل .

وتحضرنى بهذه المناسبة ذكرى غلام صغير من جيراننا ، كان يقول لجدته ، بعد أن يستأذنها فى الخروج للعب مع رفاقه فى الحديقة العامة :

- إلى اللقاء يا جدتى .. اجتهدى فى أن ترفعى ذقونك قليلا !

وبالطبع كانت الجدة البدينة تغتاظ ، وتتعجب وتتساءل :

ما الذى يغرى حفيدها الصغير بالتحدث دائما عن ذقنها المتعدد الطبقات ؟! .. وكأنها لا تدرى أن الصغير اهتدى بفطرته إلى موطن الداء ، فالذقن المتدلى إلى أسفل هو علامة الفارق الحاسم بين جيل جدته المتقاعد ، وبين جيله الصاعد .

فارقب حركاتك وأوضاعك ، وفتش عن كل اتجاه فيها إلى أسفل ، واستبدل بها ما استطعت اتجاها إلى أعلى .. فاقرأ وأنت ناظر إلى فوق لا إلى أسفل ، واجلس منتصب القامة وأنت تعمل .. وامشى وأنت مرفوع الرأس .. هذا ما يجعلك شابا ، أو على الأقل

يوحى لمن يراك بأنك شاب !

وأنسب التمارين لتعويد الإنسان على الحركات الصاعدة إلـــى أعلى والأوضاع المنتصبة ، هو أن تجلس متربعا على الأرض ، ثـم تمد يديك إلى أعلى وتحاول أن تقطف عناقيد وهمية من العنب تتدلى من السقف ، وأن تدرك بفمك أكبر قدر مستطاع منها . فبهذه الحركة التى يحسن أن تؤديها وأنت تستمع إلى بعــض الموســيقى الهادئــة ستظفر عضلات الخصر والكتفين والعنق بكمية كبيرة من النشــــاط والحيوية ، ويذوب الكثير من الشحم الذى يحيط بالبطن .

وليس الهدف من هذا التمرين هو النحافة أو الرشـــــاقة ، بــل الغرض منه هو تحسين الصحة عموما ، وتنشيط الدورة الدموية .

كذلك .. ليس هذا التمرين ، بالتمرين الوحيد .. بل عليـــك أن تحاول فى كل فرصة أن تمد أطرافك وتستخدم كل أعضاء جسمك ، فلا تدع عضوا فيها يركن إلـــى الكســل والــتراخى بحيــث تعلــو العضلات والمفاصل طبقات من الصدأ !

وبهذا السلوك النشط تكتسب حركاتك مظهرا جديدا ، كما تتميز شخصيتك بكل خصائص الشباب ، بالقدر الذى يخفى من صورتـــك ظلال الكهولة .

وإذا كنت قد ركنت إلى التراخى والخمول ، وتركــت الكســل

يسرى بيبوسته وجفافه إلى مفاصلك وعضلاتك .. فلاشك أنك ستجد صعوبة كبيرة عند إجرائك للتمرينات الرياضية – التى أشرنا إليها– وعند محاولة القيام بالحركات الشابة تضاف ،وفى هذه الحالة لابد من " تزييت " الجهاز الذى علاه الصدأ بسبب الإهمال الطويل .. وهذا " التزييت " عبارة عن علاج طبيعى فى صورة جلسات تدليك يقوم بها مدلك أخصائى .

ولا يفوتنى أن أحذرك – عزيزى القارئ – من خطأ يقع فيه الكثيرون ، فالتدليك وحده لا يكفى لتجديد الشباب .. فلا تنخدع بالنشاط الذى تشعر به على أثره ، لأنه نشاط ظاهرى ، لا قيمة له إذا لم تعمد إلى ترويض جسدك بتمرينات رياضية تقوم بها أنت .. فالتدليك مجرد عامل مساعد ، بينما العامل الأساسى هو نشاطك أنت والتمرينات التى تقوم بها .

ولا تنس بعد أدائك للتمرينات ، أن نتناول كميات مضاعفة من الفيتامين " جـ " الذى يوجد بكثرة فى الموالح كالبرتقال واليوسفى والليمون .

بعد الكلام عن الحركة ، يأتى الكلام عن الراحة .. فكما أن الحركة هى أساس النشاط ، الذى يساعد على بقائك شابا ، أو يجعلك تبدو كذلك – رغم تقدمك فى السن . كذلك فإن للراحة أهميتها

الشديدة . وخصوصا بعد تمرين رياضى شاق ، أو بعد فترة عمل طويل .

وأفضل وسيلة لإراحة عضلات الجسم كله ، وتمكينها من الاسترخاء ، هى الاستلقاء على لوح من الخشب يكون أحد طرفيه مرتكزا على الأرض ، بينما يرتكز الطرف الآخر على مقعد منخفض لا يتجاوز ارتفاعه ثلاثين سنتيمترا .. ويكون رأسك إلى أسفل ، أو فى الناحية المنخفضة .. وهذا الوضع يمكن العمود الفقرى من تعويض التوترالدائم الذى يسببه الانتصاب أو الوقوف فترة طويلة من اليوم . كذلك يتخلص الساقان والقدمان - بهذا الوضع - من العبء المعتاد اللذان يرزخان تحت وطأة ثقله ، كما يتخلصان من تأثير الجاذبية الأرضية الدائم ، وبالإضافة إلى ذلك تتاح لعروق ذلك الجزء من الجسم الفرصة لكى تتخلص من الرواسب التى قد تتكون فيها .. فلا تتعرض لخطر انسداد الشرايين الذى غالبا ما يصيب الساقين .

وفضلا عن ذلك ، فإن هذا الوضع يمنح عضلات البطن قوة لا يستهان بها .. كما أنه يسمح بمرورالدم بحرية وانطلاق فى عضلات الذقن والزور والوجنتين ، فيحول دون ترهلها أو تراخيها .

وإنى أوصى بممارسة ذلك التمرين مدة ربع ساعة - على

الأقل – مرتين كل يوم .. مرة صباحا ، ومرة فى المساء . علــى أن أنسب وقت لذلك هو حين عودتك إلى البيت مرهقا من العمل خــلال ساعات النهار .

ويجب ألا تتعجل الأمور ، فمن الطبيعى أنك ســتحتاج إلــــى زمن ليس بالقصير ، حتى تتعود على الاسترخاء فى ذلك الوضـــع ، ولا تضجر منه .

ولا يفوتنى التنبيه إلى القيام بذلك التمرين ، وأنت عـــار مــن الملابس ، أو وأنت ترتدى ثيابا خفيفة لا تضغط على جسمك ، كــى تتاح للعضلات فرصة الراحة التامة ، وللدم حريتـــه الكاملــة فــى الحركة والجريان بداخل العروق .

الفصل الخامس

التعب : عدوك اللدود

إن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء هو العدو الأول اللـدود لنظرية : السعى إلى الشباب الدائم ؛ لأن ذلك الإحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة ، ويطمس مباهجها ، بل يسممها .. لذلك فمـن أول واجباتك هوالقضاء على أسبابه .

وقد اتضح لى ، بعد دراسة شاقة وطويلة ، أن الأشخاص الذين يتناولون ألوانا من الطعام الطبيعى غير المطبوخ أو المعالج كيماويا، كالخبز الأسمر غير المنخول ، والعسل (بنوعيه الأبيض والأسود) والخضر الطازجة ، يكونون فى الغالب أقل شـعورا بـالتعب ، ولا يمكن أن يلم بهم الأعياء المستمر الذى يلم عادة بمن يأكلون الخـبز الأبيض الفاخر ، والسكر المكرر ، والخضر المطبوخة جيدا .

وقد ثبت صحة هذا فى السنوات الأخيرة بشكل قاطع ، فـالمواد المطبوخة ، والأخرى المكررة أو المعالجة كيماويا أو المضاف إليها مواد حافظة ، تفقد ما تحتويه من فيتامينات ؛ وخصوصـا فيتـامين " ب " وهو العنصر الأساسى الذى لا غنى عنه لإنتاج القوى الحيوية إنتاجا مستمرا بغير انقطاع .

وهذا الانقطاع عن إنتاج القوى الحيوية .. أو الطاقـة ، وهـو السبب المباشر فى الإحساس بالتعب والإعياء .

وينبغى لكى تتجنب الإحساس بالتعب ، بـل وتقضـى عليـه

وتمنعه من العودة إليك ، أن تمد جسمك باستمرار بجميع فيتامينـــات المجموعة " ب " ؛لأن هذه الفيتامينات هى التـــى تتيـــح للجســـم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر طاقة ، فإذا رغبـــت ، فـــى صدق، فى زيادة حيويتك زيادة مؤكدة سريعة أيـــا كـــانت ســـنك ، فاحرص على أن يكون غذاؤك غنيا بفيتامينات المجموعـــة " ب " . واعلم أن ذلك ميسور جدا ، فهو لا يكلفك سوى ثـــلاث ملاعـــق أو أربع كبيرة من خميرة البيرة الذائبة فى اللبن أوعصير الفواكه ، علـــى أن يكون ذلك يوميا .

وقد يشعر من تتقدم بهم السن بنوع آخر من التعـــب ، يكـــون مرجعه نقص البروتينات ، .. فإن البروتينات تحتوى على الأحماض الأمينية التى هى مصدر إنتاح الأنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقـــة الحيوية .

فإذا كنت متقدما فى الســـن ، ويلازمـــك شـــعور بـــالتعب أو الهبوط .. فلا تحسبن ذلك من أثر السن كما قد يتبادر إلى ذهنـــك .. كلا ! بل عليك أن تراجع كمية البروتينات التى تتناولها،فإن وجدتـــها تقل عن ستين جراما فى اليوم ، فعليك أن تزيد من كمية البروتينـــات التى تستهلكها ، وثق بأنك ستقضى بذلك على شعورك بالتعب .

وأكثر أسباب التعب الوقتى شيوعا هو نقصان كمية السكر فـــى

الدم .. ويحدث ذلك فى الغالب للشخص الذى لا يتناول طعامـــه إلا فى فترات متباعدة ، بحيث يستهلك فى الفترة الطويلة بين الوجبتيـــن كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام ، والتى هى وســـيلة تغذيـــة الأنسجة والخلايا .

فاحرص – لكى تقاوم الأعياء والشعور بالتعب – على أن تتبع فى حياتك نظاما غذائيا سليما ، وتلتزم بتناول وجباتك فى مواعيدها.

وإذا كان لى أن أقترح عليك – عزيزى القارئ – نوعا مـــن الغذاء مكتمل العناصر ، فإنى أقترح عليك غذاء يتكون من : اللحـــم الخالى من الدهون ، والخضر النيئة أوغيرتامة الطهى ، والســـلاطة الخضراء ، واللبن ، والبيض ، والجبن ، والزبـــادى ، والفواكـــه ، والاستعاضة عن الملح والفلفل والخل باستخدام خميرة البيرة والعسل الأسود ، والملح الغنى باليود .. ولا مانع من التزود من حين لآخـــر ببعض أقراص الكالسيوم والفيتامينات .

****
****
****

الفصل السادس

راقب صوتـــــك



هل صوتك جميل وجذاب ؟ ... سؤال يبدو ساذجا ؛ وبعيد عن موضوعنا : طريقك إلى الشباب الدائم . ولكنه فى الحقيقة وثيق الصلة والارتباط به .

فالصوت الجميل ، قد يجعل السامع ينسى كل شيء عن صاحبه : هل هو شاب أم شيخ .. وهل هو بدين أم نحيف .. وسيم أم يخلو من الوسامة . ومرجع ذلك أن جمال الصوت وسحر النبرات يستوليان على الحواس ، ويشقان طريقهما إلى القلب مباشرة ، دون أن تعترضهما أية حواجز .

والآن ، ما هو الفرق بين الصوت الشاب ، والصوت المسن أو العجوز ؟ !

إن أول فارق بينهما هوأن الصوت الشاب رنان ، حافل بالثقة والأمل .. بينما الصوت المسن فيه دائما نغمة تذمر ويأس وتسليم بالهزيمة .

وهنا ، مرة أخرى ، نجد أنفسنا ،وجها لوجه أمام أهمية التنفس بطريقة صحيحة ؛ لأن الصوت الشاب يستغل أو يعتمد على راحة التنفس وعمقه ، فلا تكون الكلمات مضغوطة ولا متقطعة .. فالكلمات مثل الفارس ، والأنفاس هى الفرس . والصوت الشاب يستمد شبابه من كونه ممتطيا فرسا سهل الحركة ، جم النشاط .. أما

الصوت المسن فيبدو ممتطيا فرسا متهالكة قليلة الحيوية ، يخيل إليك بين لحظة وأخرى أنها يمكن أن تسقط على الأرض بلا حراك ..ولا يذهبن الظن بأهل البدانة أن حلاوة الصوت متعذرة عليهم .. بل العكس هو الصحيح ؛ لأن الوسائد الدهنية التي تبطن أصواتهم وتمدها بعناصر من العمق قد لا تتيسر للنحاف . ومن الملاحظ أن أعظم المغنيين والمغنيات يميلون إلى شيء من البدانة .. فليس هناك عذر للشخص المائل للبدانة في ترك عناصر الانحلال والسخط والمسكنة تظهر في نبرات صوته بدلا من الجاذبية والعمق والمرونة .

وثمة عامل آخر من أهم عوامل الشباب في الصوت .. ألا وهو عنصر الحماسة والاهتمام . فالشباب دائما متحمس لما يقول .. تجد في صوته شحنة من الاهتمام الزائد ، وتشعر أنه مستعد للوثوب إلى العمل وتنفيذ ما يتحدث عنه في أية لحظة .. وهذا ما يجعل أصوات الشباب منعشة ناضرة .. أما الشيوخ ، ففي أصواتهم روح الإعياء ، فيشعر السامع أنهم على وشك نفض أيديهم من كل شيء ، والإقلاع عن كل عمل .

فالخطوة الأولى نحو شباب الصوت هي في الواقع شباب العقل ، وشباب القلب ، فمن يقبلون على الحياة هم الذين تفيض أصواتهم بالحماسة والاهتمام .. أما من فقدوا القدرة على تذوق

الحياة بكل ما فيها من مباهج ، فمن الطبيعـــى أن ينضـــح صوتـــهم بالملل والسأم والإعراض والزهد ؛ لأنهم غير مقتنعيـــن بجديـــة أى شىء أو جدواه.

وليس معنى هذا الكلام أن الموضوعات الهامة فقط هى التـــى يكشف الصوت عن الاهتمام بها أو الحماسة لها ، بل إن الحماســـة والإقبال يبدوان فى الكلام حتى عن أتفه الموضوعات اليومية العادية .

إن القطة حين ترقد ، وقد خلا ذهنها من كل تفكير ، يصـــدر عنها صوت قرير هادئ مثل خرير الجدول .

وهذا الصوت هو الذى تقلده الموسيقى حين تعبر عن موقف فيه اطمئنان ورضى عن الحياة .

فحتى عند الصمت والسكون ، أو حين نمارس أعمالا عاديـــة جدا ، يجب أن يكون صوتنا هادئا كخرير الجدول ، ومعـــبرا عـــن الرضى والطمأنينة والثقة بأنفسنا وبالحياة ، مثل قرير القطـــة حيـــن تشعر بالشبع والأمان .

إن الرضى هو أهم ممـــيزات الصـــوت الشـــاب .. فراقـــب صوتك ، واستبعد منه كل نبرة تدل على الســـخط والتذمـــر .. وإذا راقبت من يقولون : " نعم " ، ومن يقولـــون : " لا " ، لاحظـــت أن كلمة " لا " تقضى على النعومة والنضارة فى الصـــوت .. فحـــاذر

من قول " لا " بقدر الإمكان .

طبعا كل شخص يتحمل مسئوليات كثيرة لها قيمتها مضطر إلى قول كلمة " لا " فى أحيان وظروف كثيرة ،وليس معنى كلامى أن أمنعه من قولها ! .. بل إن مرادى فقط ، أن أحمله على التخفيف من حدتها ، وأن يستبدل بها ، كلما استطاع ، كلمات أخرى لها نفس دلالتها ومعناها ، ولكنها مغلفة بالرغبة فى التفاهم ووصل الحديث .. فلا تجرح الأذن ، ولا تحمل معنى صلابة الرأى أو التذمر .. ذلك المعنى الذى يقترن فى النفس بالتقدم فى السن .

إن كلمة " لا " إذا قيلت بحدة أو بسخط ، تعطى إيحاء للسامع بأن من يقولها متقدم فى السن ؛ لأن ترجمتها : (أنا شخص له تاريخ طويل فى الحياة ، ومررت بتجارب كثيرة ، فكيف تريدنى أن ألغى ذلك التاريخ ، وأوافقك على رأيك الطائش) .

فالحذر كل الحذر من أن تذكر السامع بتاريخك الطويل وتجاربك الكثيرة .. لأن كثرة التجارب ستعنى بالنسبة له قلة رصيده منها ، وتعنى بالنسبة لك أنت قلة رصيدك من الشباب .. فنضارة الشباب أشبه بصفحة بيضاء لم يكتب فيها سطر واحد .. والشاب لا يريد أن يسمع منك أنك صاحب خبرة طويلة وتاريخ عريق .. و .. مما يسبب نفوره منك . وبالطبع نحن لا نريد منك أن تخفى سنوات

عمرك الطويلة ، أو تتنكر لتجاربك ، ولكننا نريد لك أن تبدو شــــابا على الدوام .. فقل : لا وعارض ، ولكن بالمناقشة الهادئة والتفـــاهم ولا تشهر فى وجه محدثك سلاح تجاربك الكثيرة ؛ لأنك بهذا السلاح نفسه ستقضى على كل فرصة لك فى أن يشعر النـــــاس بنضـــارتك وشبابك !!

إن كلمة " لا " ليست مقصورة لذاتها ، وإنما المقصود هو كــل دليل على التفكير السلبى .. فانبذ من صوتك كل ما يدل على خيبـــة الأمل أو الكراهية أو المرارة أو السخط ؛ لأن الصوت الشاب هـــو الصوت المتوازن الذى لا يفتح الباب لتلك الآثار الكريهة المكتســـبة من تجارب ماضية ! .

إن الأزهار ناعمة كالقطيفة .. أما النباتات المتقدمة فى السن أو الأشجار فهى جافة خشنة الملمس . فيجب أن تتدرب علـــى نعومـــة الصوت لا على خشونته .

إن الصوت الناعم الملمس يقضى على الخصومة والحقد عنـــد محدثك .. وقلما يخيب رجاء لصاحب صـــوت نـــاعم ؛ لأن ســـحر النعومة فى الأصوات لا يقاوم .. فإذا بمن يستمع إليك يوافقك فيمـــا تقول ، وهو لا يدرى لماذا يوافقك .. وهذا بـــــالضبط هـــو معنـــى السحر .

والسحر قريب فى معناه من التنويم أو الإيحـــاء .. والصـــوت الناعم له تأثير التنويم فى بعض الأحيان ؛ لذا أوصى النساء – علـــى الخصوص – بتجنب الأصوات الحادة . وخصوصاعند الغضـــب أو المخاصمة ؛ لأن حدة الصوت تفقدهن الكثيرمن المكاسب المرجـوة . أما ضبط النفس وضبط الصوت – وخصوصا فى أوقات الأزمات ، فقادران أن يكسبا الأنصار والمعارك .

ولا يفوتنى بهذه المناسبة أن أحذر مـــن ســـوء الاســـتعمال أو المبالغة فى تنفيذ تلك الوصية التى أوصى بها النساء .. فقد ذكـــرت لى سيدة مطلقة أنها كانت حريصة دائما على ضبط عواطفـــها فـــى جميع مواقف النزاع مع زوجها .. ولكن الأمرانتهى مع ذلـــك إلـــى الطلاق .. لأن التزامها بالهدوء التام كان يزيد غضبها اشتعالا . وأنا لا أعارضها أو أنكرعليها أنها حافظت علـــى هدوئـــها التـــام مـــع زوجها .. ولكن بعض الهدوء أو بعض الصمت قد يحمل من معـــانى التحدى أضعاف ما يحمله الصراخ والتنابذ بالعبارات الجارحة .

ليس المطلوب هوالصمت لمجرد الصمـــت .. بـــل الصمـــت للتهدئة وعلاج الموقف .. أما الصمت العدائى وترجمته اللفظية كمـــا يلى – حسب ما أتصور :

- أنا لا يمكن أن أنزل إلى مستواك فى السلوك والحديث . أنا

أرفع منك وأرقى .. ولهذا سأتركك تهذى كما ينبح الكلب ، ولـن أرد عليك .

وهذا كلام – كما ترى – مثير للغيظ والحقد .. ولـــهذا انتـــهى الأمر بتلك السيدة إلى الطلاق ! ولو أن هذه الزوجة لم تطبق نصيحة الصمت أو ضبط الصوت بطريقة عشواء ، وجعلت فى صمتـــها أو صوتها الهادئ شحنة إيجابية من اللطف والدماثة لكان من المســتحيل أن تتسع شقة الخلاف إلى حد الطلاق .

يجب ألا نخلط فى الصوت الهادئ بين شيئين مختلفين تمامـــا ، هما : اللطف والتعاطف من جهة ، والترفع والتعالى من جهة أخرى فالشخص الذى يبعد من نبرات صوته كل ما يدل على الغضب ، ثـم يحشد فى صوته كل ما يدل على الاحتقار والازدراء ، حتما يكـــون مثله كمثل المستجير من الرمضاء بالنار !

وهذا يدلنا على أن ضبط الصوت ومراقبته ليست مسألة آلية .. وإنما هى مسألة عقلية ونفسية .

فلابد أن تكون هناك نية صادقة في الوصول إلى تفاهم صحيح وتقارب مع السامعين .. فبغيرهذه النية تكون كل نعومة فى الصوت عملية سطحية لا قيمة لها ولا جدوى منها .. فهى مجرد طراوة تثير الارتياب ويعقبها شعور بعدم الارتياح .

إن طريقة شعورنا وتفكيرنا تنعكس حتى على طريقة حديثنا وتبدو في نغمات صوتنا . ومن الطبيعى أنه يمكننا تهدئة أنفسنا بأن نرفض الانسياق لرغباتنا الغريزية فى الصراخ وجرح شعور السامع بالتهكم اللاذع . ولكن هذه فى حد ذاتها ليست إلا خطوات آلية لا تثمر إلا إذا كان الدافع إليها الرغبة فى اللطف والتعاطف ، حتى لا تكون نعومة أصواتنا نعومة سلبية .. تلك النعومة التى تختلف تماما عن النعومة الإيجابية .

ويتضح لنا الفرق بين النعومة السلبية والنعومة الإيجابية ، إذا أدركنا أن النعومة السلبية إنما هى مجرد عدم وجود الخشونة والحدة فى الصوت .. فى حين أن النعومة الإيجابية عبارة عن وجود اللطف والدماثة والتعاطف فى نبرات الصوت .

وهذا الفرق الكبير بين السلبية والإيجابية فى رقة الصوت هو سر انجذابنا نحو صوت رقيق ، وعدم انجذابنا أو عدم ارتياحنا إلى صوت رقيق آخر .

ومن خبرتى فى العلاج والتمرين ، لم يحدث فى مرة واحدة أن خاب تأثير الإخلاص والنية الصادقة لتمرين الصوت على الرقة والنعومة .. ويبدو ذلك أوضح ما يبدو فى مواقف الخلاف ، فالإخلاص هو الذى يبعد عن الصوت الهادئ كل أثر للتحدى ، مما

ينزع أسلحة الطرف الآخر ويجعله يخجل من نفسه ، فيعـــدل عــن موقفه .

ومن المشاهد كثيرا أن معظم كبار السن لا يحبـــون مجالســة أندادهم فى العمر .. بل يفضلون على ذلك مجالسة من هـــم أكــثر شبابا .

ومن أهم الأسباب التى تدفعهم إلى ذلك أن أصـــوات الشــباب جذابة للغاية كأنها نسمات تصب من بساتين محتشدة بأزهــار الربيع . وحتى كبار السن أنفسهم لا يســـتريحون لعلامـــات خيبـــة الأمـــل والانحلال والتذمر التى تبدو فى أصوات من يقاربونهم فى الســن .. حتى ولو كانت أصواتهم أنفسهم من نفس النوع .

وفى استطاعة كل إنسان ، مهما كانت سنه ، أن يعيد النظر فى طريقة كلامه وطريقة تنفسه ، وأن يقوم بتدريبـــات بدنيـــة ونفســية لمعالجة مظاهر الشيخوخة فى صوته .

إن التدريب على التنفس الصحيح ، هو بمثابة إعــداد الجــواد الصالح للفارس المجيد ؛ فتمرينات التنفس التى عالجناها فى صفحات سابقة – ضرورية جدا لتحقيق هذه الغاية ، ثم تأتى بعد ذلك عمليـــة التمرين النفسى والعقلى .

ولكى تصل إلى إبعاد الحدة والسخط والتذمر والتـــهالك مـــن

صوتك ، يجب أن تتمرن أولا على إبعاد مشـــاعر الحقد والكراهيـــة والحسد من ذهنك ، وأن تنظر إلىالحياة نظرة تفاؤل وثقة وطمأنينة.. فهذه هى المشاعر الإيجابية التى يجب أن تتوافر لديك كى تبدو فـــى صوتك .

والواقع أن الحسد ربما كان من أكثر الأمراض انتشـــارا فـــى عصرنا .. ولذا فهو يعجل بشيخوخة الناس قبل الأوان بزمن طويل.. ويرى أكبر الفلاسفة هذا الرأى ، بل يذهبون إلى أنـــه مـــن أعمـــق المشاعر البشرية وأكثرها شيوعا وانتشارا .

ومن عجب أننا نلاحظ أن الحسد تظهر أعراضه لدى الطفـــل قبل أن يتم عامه الأول ! ولهذا أنصح كل مرب أو مربية أن يضـــع ذلك موضع الاعتبار ؛ لأن أى بادرة أو مظهر من مظاهر المحابـــاة لطفل على حساب طفل آخر تبدو جلية لدى الطفل المغبـــون فيحقـــد عليه .

ولهذا يجب أن يكون الرائد هو العدل المطلق فى غير التواء .. على أن الأطفال ليسوا أشد حسدا من الكبار ، بل إنهم أبسط وأصرح فى التعبير عن مشاعرهم ، أما البالغون فإن الحسد ملحـــوظ لديـــهم بوضوح ، تماما كما نلاحظه فى حركات الأطفال وتصرفاتهم .

ومما هو جدير بالذكر أن الحسد يلعـــب دورا خطـــيرا بيـــن

السيدات .. فإن المرأة التى تسير فى ثوب أنيق وتسبقها رائحتها العطرة تتعقبها عيون السيدات بنظرات شذراء .. وكل واحدة منهن تتمنى أن تكتشف لها عيوبا تنقص من قدرها . ومما لا مراء فيه أن عاطفة الحسد هى الدافع لحب النميمة ونقل الفضائح وكما يشيع الحسد بين النساء ، يشيع أيضا بين الرجال ، مع فارق واحد : هو أن الحسد بين النساء مطلق بلا حدود ، ولكنه عند الرجال غالبا ما يكون محصورا فى أبناء الحرفة أو المهنة الواحدة .

وظاهرة الحسد ، على تفشيها الشديد بين الناس ، من أسوأ العواطف وأبشعها ؛ لأن الحسود يتمنى الأذى والضرر لمن يحسده .

ومما يلاحظ أن الحسد لا يقف عند هذا الحد ، بل يصل ضرره إلى الحاسد نفسه فيشقى به .. وبدلا من أن يشعر بالمتعة ، يشقى بالألم مما يملكه سواه ، أو يتمتع به من مظاهر الجاه . ولو استطاع حرمان الناس جميعا من مزاياهم لفعل دون تردد .

ومن أوجب الأمور الوصول إلى علاج لهذه الآفة الذميمة . لأنها إذا تركت من غيركابح ، كان فيها القضاء على كل موهبة نافعة .

ومن حسن الطالع أن هناك عاطفة أخرى فى الطبيعة الإنسانية تعوض أو تحقق التوازن مع عاطفة الجسد ، وهى عاطفة

الإعجاب فكل من يتمنى السعادة للإنسانية يتمنى فى الواقع رجحان كفة عاطفة الإعجاب ، كما يتمنىٰ للحسد الاندثار .

وأنا أرى أن العلاج الناجح للحسد لدى الشخص العادى هو السعادة .. والعقبة التى تصادفنا فى هذا المقام أن الحسد فى حد ذاته عدو لدود للسعادة . والحسد ينشأ غالبا – كما أشرنا من قبل – من اضطرابات فى فترة الطفولة ، فالطفل الصغيرالذى يستشعر الغبن بالنسبة لأخيه أو أخته ، أو لا يحظى بقسط وافر من العطف والحنان من والديه ، حرى به أن تتأصل فى نفسه عاطفة الكره لأخيه أو أخته أو والديه ، ويشب وفى داخله شعور بأنه خلق محروماً مغبونا فى أبسط الحقوق الإنسانية الطبيعية .. بل يذهب به الأمر إلى أكثر من ذلك ، إذ يعتقد أن رفاقه يضمرون له الشر ، وأن لا أحد منهم يحبه . ومن الطبيعى أن شعوره على هذا النحو سيجعله يعتقد أنه حقا مغبون دونما ذنب .

فالحسد إذن هو حجر الزاوية أو النواة التى تتبلور حولها مشاعر المرارة والحقد والسخط . ومكافحة هذا الوباء النفسى من الأفضل طبعا أن تكون مبكرة ، منذ بداية الطفولة – كما أشرنا .

ولكن ذلك لا يعنى أن هذه المكافحة لا تصلح ولا تؤتى ثمارها فى سن غير سن الطفولة . إذ من الممكن جدا – إذا صحت

العزيمة – أن تبدأ الآن في مراجعة أعماق نفسك ، كي تتجرد من الإحساس الكئيب بالحسد ، وأن تتقدم يوما بعد يوم في تنقية صوتك من هذا الإحساس ، بمقدار تقدمك في تنقية قلبك منه .

وإذا لاحظت شخصا حقودا أو حسودا لوجدت شفتيه تتقلصان وهو يتحدث . وهذا التقلص هو الذى يطبع الكلام بطابع الحدة . أما إذا راقبت الطفل وهو يتكلم ، فإنك تجد فمه بعيدا كل البعد عن التقلص ، فهو ناضر كبرعم الزهرة .

فلا تهمل تدريب شفتيك على الحذر من التقلص والتوتر أثناء الحديث ، حتى لا يكون صوتك مثل طلقات الرصاص أو قذائف المدافع .. إن الفم الهادئ اللطيف شرط ضروري للابتعاد عن الصوت الحاد العنيف . وثق أن التمرين يؤتى نجاحا سريعا ، أسرع مما يخطر ببالك . وليس معنى عدم التوتر فى الشفتين – بالطبع، أن تسمح لنفسك بالتكلم بطريقة متكلفة ؛ لأن الرقة المتكلفة تترك فى نفس السامع أثرا عكسيا .. إذ يعتقد أنه أمام خادم من خدم المطاعم ، أو موظف استقبال فى فندق كبير تحتم عليه مهنته التلطف مع الزبائن !

إن الذى نطلبه منك أن تكون شفتاك مرآة لقلبك ، فالقلب الحسود له شفتان غير القلب الحاقد ، وغير القلب المنافق ..

فاحرص على أن تعبر شفتاك عن المودة والحب . كن محبا فى قلبك لتعبر شفتاك عن الحب ، وكن ودودا مخلصا لترى كل شىء حولــك جميلا شابا .

وسيكون من السهل عليك فى هذه الحالة النفسية أن تجعل فـــى صوتك نبرة ضاحكة على الدوام .

وليس معنى هذا الكلام بالطبع ألا يكون لك رأيك الخاص فـــى شىء ، فالشخص الطبيعى يخالف الناس فيما لا يرضيه من الآراء . **خالف من الآراء ما شئت ، ولكن بحب وعطف ، لا بحقد وعداوة . وانزع من رأسك أنك يجب أن تكون على حق فى جميع الأوقـات .. وضع فى رأسك أن من تناقشه قد يكون هو المصيب .**

فالمودة ، والتسامح ، وسعة الأفق ، هى الأساس الذى يترجم عنه الصوت الساحر الشاب على الدوام مهما كانت لهجـــة الكـــلام ومناسبته .

****
****
****

الفصل السابع

حديث الشباب وحديث الشيوخ

الحديث كالأجسام .. يمكن أن يكون نشيطا رشيقا منطلقا كمـــا يمكن أن يكون ثقيلا خاملا راكدا .

وحديثك هو حديث الشيوخ بقدر ما فيه مـــن صيـــغ ثابتـــة أو " كلشيهات " محفوظة .

فالتعبيرعن الأفكار بنفس الطريقة القديمة المكررة عامـــا بعـــد عام ، يضفى عليك الجمود والخمول والقدم .

فاجتهد أن تكون أنيقا فى حديثك ، مثلمـــا تتـــأنق فـــى ثيـــابك ومظهرك .. واعلم أن للحديث تمرينات تزيد رشاقتك ، كما أن للبدن تمرينات تحفظ نشاطه وخفته .

ومن الملاحظات المعهودة ، أن العجائز كلما اجتمعوا فى مكان وحدهم انطلقوا يتحدثون تلقائيا عن أمراضهم ومتاعبهم الصحيـــــة.. فالحديث عن المتاعب ، والشكوى من الأمراض ، والتذمرمن تقـــهقر الزمن ، وقلة خير الدنيا ، هى علامات الشيخوخة ، ومايميز كبـــار السن فى حديثهم ، فاحذرأن يكون حديثك مثل حديثهم .

وإذا ما راقبت الشبان الصغار ، وهم يتحدثون بعضـــــهم إلـــى بعض لوجدت حديثهم كله منصبا على شىء يصنعونـــه ، أو شـــىء يتوقعون حدوثه .. وهم فى كل أحاديثهم متفائلون ، ينتقدون من غير تحسر ، ولا يتعلقون بأذيال الماضى .. بل هم على العكس يؤمنـــون

أن الغد خير من اليوم ، وأن اليوم خير من الأمس .

واسأل نفسك : هل فى حديثك دائما رنة الحـــرص ، ولهجــة الحذر ؟ .. إذن فحديثك حديث الشـــيوخ .. وهــل تحشــوعباراتك بالتنبؤات القاتمة والتوقعات المتشائمة ؟

إذن فتفكيرك هو تفكيرالشيخوخة .. وهل تهز رأسك كلما رأيت بدعة جديدة ، وترسل من شفتيك أصوات الطقطقة والاســتنكار؟ .. إذن فإحساسك بالدنيا هو إحساس الشيخوخة ؟

هل كلما رأيت شيئا يقع على غير ما يرام ، ضيقــت فتحتــى عينيك وقلت لمحدثك :

– ألم أقل لك ؟ .. مادام حذرتك وتنبـــأت أن هــذا ســيحدث بحذافيره .. ولكن أحدا لم يشأ أن يصغى لتحذيراتى !

إذا كان هذا دأبك ، فأنت إذن من " عجــائز الفــرح " الذيــن تخصصوا فى التفتيش عــن العيــوب والتنبــؤ بوقــوع الكــوارث والمصائب . ولا يمكن للعالم أن يتقدم إلى الأمام إلا إذا نفض عـــن ذهنه كل ما يتفوه به " عجائز الفرح " المتشائمون !

إن العجائز لا مكان لهم فى عملية النمو التى تتمثل فى الشباب.

ولهذا تكاد تنحصر أحاديثهم فى تمنى الخراب للعـــالم ودعــوة الناس للانكماش والجمود والتقهقر .. فعليك فى أحاديثك أن تتجنـــب

ذلك الأسلوب وأن تنظر إلى الغد نظرة تفاؤل وابتسام ، وأن تنبذ من أحاديثك كل موضوع له صلة من قريب أو بعيد بالأمراض ، وخير الدنيا الذى قل ، وانحلال الأخلاق ، والصلات الاجتماعية ؛ لأن هذه الأحاديث بمثابة " الماركة المسجلة " التى تميز المتخلفين ومن انتهى زمنهم .. فالشيخوخة تعيش بالخوف ، ولا تتحدث عن الآمال والطموحات ، أما الشباب فحديثه كله ثقة بنفسه ، وبحاضره ، وبغده ، وينابيع الحيوية المتدفقة فى كيانه .

وأسلم الطرق تحاشى إبداء الرأى فى الموضوعات التى تشعر بعدم الاطمئنان من ناحيتها ، فإذا كان الموضوع مثلا يتعلق برياضة جديدة لا تستريح إليها ، أو بدعة فى السلوك لا تهضمها ، أو موضة فى الملابس لا تعجبك ، فلاتظهر هذا الرأى للملأ . وبدلا من أن تعبر عن رأيك للشباب من حولك بصراحة ، يحسن أن تكتفى بتوجيه الأسئلة والاستفسارات إليهم عن قواعد هذه الرياضة الجديدة وطريقة أدائها ... **ليكن موقفك موقف من يريد أن يتعلم ويتقبل ، لا موقف المعارض المنسحب ، الخارج على الجماعة ، المنعزل عن روح العصر .**

إن السؤال أو الاستفسار يهدم الحواجز بينك وبين الشباب وأساليبهم الجديدة ، فيشعرون أنك لست غريبا عنهم . وثق أنك بعد

هذه الخطوة الأولى ستشعر أيضا بنفس الشعور ، وستجد نفسك قد ازددت اندماجا فى الجيل الجديد ..

الوصية الثانية – التى يجب أن أوصيك بها ، **أن تحذر من احتكار الكلام فى المجلس** .. فمن عادة المتقدمين فى السن أن يتحدثوا فى موضوعات محدودة لا يغيرونها ، وهى موضوعات لا تهم أحدا سواهم أو سوى أبناء جيلهم .. فاترك للشبان الذين يجالسونك فرصة الحديث ، وأن يفتحوا هم موضوعات جديدة . وعليك أن تجتهد فى الاهتمام بموضوعاتهم ؛ لتكتسب من ذلك الاهتمام مزيدا من الاتصال بعقلية العصر الجديد .. عصر الشباب !

إن من علامات الشيخوخة أن يتمسك الشخص بموضوعاته الأثيرة لديه .. وإذا تكلم غيره فى موضوعات أخرى ، انتهز أول فرصة لاستدراج الحديث إلى تلك الموضوعات التى يفضلها ، ثم ينطلق كالبركان . فراقب هذه العادة جيدا واعمل على القضاء عليها.

وأفضل ما تخدم به نفسك فى هذه الحالة هو أن تصغى جيدا لأنواع الموضوعات التى يميل الشبان للخوض فيها ، ثم تحاول أن تعثر على مراجع ومصادر لهذه الموضوعات فى الكتب العصرية وفى المجلات التى تستهوى جيل الشباب . وفتش عن المؤلفين الجدد الذين يفتنون الجيل الصاعد ، حتى لوكانوا تافهين فى نظر أبناء

جيلك ، واقرأ كل هذا لتزيد قدرتك على الاشتراك فى أحاديث الشبان بمزيد من الكفاية والإحاطة .. وبذلك يكسبك نضوجك مزيـــدا مـــن الإعجاب فى نظرهم ؛ لأنه نضوج مستمد مما يهمهم مـــن الأفكـــار والموضوعات والاهتمامات الذهنية والعاطفية .

واسمع الآن من يتساءل ويقول :

– إننى رجل تجاوزت الأربعين أو الخمسين ، وتأصلت عنـدى بعض العادات المرزولة والمحظورة فى السلوك والكـــلام .. وهـــى عادات تدمغنى بطابع الشيخوخة فى نظر جيـــل الشـــباب ، فكيـــف أتخلص من هذه العادات ، وأتخذ لنفسى عادات جديدة مستحبة ؟

والأمر ليس صعبا أو مستحيلا كما قد يتوهم البعض ، فالعلماء يجمعون على أنه إذا كان من عاداتك مـــا لا ترضـــى عنـــه وتـــود بإخلاص أن تنبذه لتتخذ عادات أخرى تعجب بها بعض من حولـــك من الناس .. فذلك أمرممكن ويسير إذا صحـــت النيـــة ، وصدقـــت العزيمة . ولكن الأمر بالطبع لا يقف عند هذا الحد : صدقت النيـــة والعزيمة .

فمن يريد أن يسبح فى النهر ، لا يكفى أن يلقـــى بنفســـه فـــى الماء ، ويعتمد على قوة التيار . بل يجب عليه أولا أن يتعلم قواعـــد السباحة ، وكيف يطفو فوق سطح الماء .. يتعلم ذلك نظريا أولا ، ثم

يمارسه عمليا ويتدرب عليه مرات كثيرة فى نهر صغير غير عميق .

وهكذا عادات الإنسان .. عبارة عن تصرفات أو أفعال اعتاد أن يسلكها أو يقوم بها منذ زمن طويل ، حتى تمكنت منه ، وصارت طبيعة له ، متأصلة وضاربة بجذورها فى لاشعوره .. وهذا اللاشعور موفور لدى كل إنسان ، وهو الذى يتحكم فى كل عاداتنا ، المحمود منا ، والمرذول .. وهذا اللاشعور الكامن فى نفس كل منها ، يمتاز بدقة لا متناهية ، وبقدرته الخارقة على التنفيذ بغير مجهود وبأمانة .. وهو إذا درب كفيل بأن يمحو عادات قديمة ، ويغرس مكانها عادات جديدة ، سواء على مستوى الشخصية ، أو العمل ، أو المظهر . وقبل أن نستطرد فى الحديث عن اللاشعور ومدى تأثيره وتحكمه فى عاداتنا ؛ نشير إلى أن الحياة النفسية لكل إنسان ، أو النفس البشرية تنقسم إلى قسمين هما : الشعور ، واللاشعور . والشعور يندرج تحته جانب من الذكاء والمنطق والانتباه والتفكير والإراده . أما اللاشعور فيندرج تحته جانب من الذكاء (كالحس والإلهام) والمخيلة والذاكرة بالإضافة إلى الغرائز والميول والطباع والعادات .

والمجال الذى يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات أو الاستعدادات السلبية ، هو الشعور .. أما

اللاشعور فهو مصدر ومقر الملكات الإيجابيـــة : كـــالمثل الأعلـــى والإيمان والحب والابتهاج والتفاؤل والشجاعة والحماسة .

ولا يتسع المجال هنا للإفاضة فى الحديث عن النفس البشـــرية وجناحاها : الشعور واللاشعور .. فالحديث فيه متشعب ويحتاج إلـــى بعض التخصص ، الذى يمكن أن تفرد له صفحات كتاب بأكملـــه . وكل ما يهمنا معرفته – كمـــا أشـــرنا فـــى السطورالســـابقة – أن مااصطلح على تسميته باللاشعور هو المسئول أولا وأخـــيرا عـــن عاداتنا ولهذا يجب أن تتجه إليه عنايتنا ، إذا كنا بصدد البحث عـــن كيفية إحلال أو اكتساب عادات جديدة محمودة ، بدلا مـــن عـــادات قديمة مذمومة .

ولنضرب مثلا يوضح لك – عزيزى القارئ – الفرق ما بيـــن الشعور واللاشعور :

لنفرض أنك تتجول فى الشارع مع صديق ، وأثنـــاء التجـــوال تتحدث معه حديثا متدفقا ؛ فأنت فى تلك الحالة تشعر بالكلمات التـــى تنطق بها .. كما تشعر بالطريق الذى تسلكه .. ولكن إلى جانب هـذا الحديث الذى يتم تحت رقابة أو سيطرة الشعور ، يقـــوم لاشـــعورك بعمل آخر يجعلك تتحاشى السيارات والمارة أثناء التجوال ، كما أنـــه يسيطرعلى الحركات والإشارات التى تقوم بها أثناء الحديث ، بل هو

الذى يمدك بالمحصول اللغوى الضرورى للتعبير عن أفكارك .

وإذا كان اللاشعور هو المسئول – كما قلنا – عن العادات المتأصلة فينا ، فيجب أن تتجه إليه عنايتنا ورعايتنا ، ولا ننسى أنه بمثابة الخادم الأمين لنا ، مع تيقظنا الدائم له ورقابته ، حتى لا يحيد عن الطريق الذى نرسمه له ، أو عن الهدف الذى نصبو إليه .

وبناء عليه يجب أن تدرس نفسك جيدا ، وتستعرض كل عاداتك ، وتفحصها ، ثم تقرر أى هذه العادات ينبغى أن تبقى عليه ، وأيها ، يجب أن تطوره إلى ما هو أفضل ، وأيها يجب أن تتحرر منه وتمحوه نهائيا من حياتك ، ثم ترتب ذلك فى قائمة تضعها نصب عينيك ، وتسخر إرادتك الواعية وتستحثها بكل ما فى طاقتك من قوة ومضاء عزيمة لغرس العادات الجديدة التى ترغب فى إحلالها محل عاداتك القديمة المرزولة .. بعد ذلك سيقوم اللاشعور الكامن فى أعماقك بتلقف تلك العادات الجديدة ويتبناها ثم يقوم بها بعد ذلك تلقائيا .

ولا تنسى أن حجر الزاوية والأساس فى كل ذلك هو الإرادة القوية والثقة بالنفس مع المثابرة . وتأكد من أنك إذا نجحت – بالتدريب المستمر – فى القضاء على عادة واحدة قديمة ؛ فستنجح فى القضاء على كثيرغيرها مما لا تحبه وتريد أن تتخلص

منه . ويلعب الإيحاء دورا مساعدا كبيرا ، إلى جانب اللاشعور ، فى القضاء على عادة ذميمة ، أو طبع من الطباع الغير حميدة .

فإذا كنت – مثلا – تتحلى بعدم الصبر .. فمـــا عليــك إلا أن **توحى لنفسك ، وتهمس لها** ، وخصوصا فى المناسبات المثيرة :

- إننى صبور .. إننى صبور .. إننى صبور ..

ويمرعليك اليوم ، وتراجع نفسك ، فتجد أنك بدلا من أن تفقـــد صبرك عشر مرات ، لم تفقده إلا مرتين أو ثلاثا .. وهكذا فــى اليوم التالى .. إلى أن تجد نفسك أصبحت تتحلى بسمة الصبر !

- وإذا كنت معتادا على القوة بألفاظ نابية ، وما عليــك إلا أن تقول لنفسك ، بعد أن تصحو من النوم :

- لن أتفوه اليوم بلفظ ناب .

- وفى نهاية اليوم ، تراجع نفسك ، وتتذكركم مرة تفوهـــت فيها بلفظ ناب .. وتكرر نفس الفعل فـــى اليـــوم التـــالى .. واليوم الثالث .. وهكذا إلى أن تنقطع تماما عن التلفظ بـــأى ألفاظ نابية .

نفس هذا التمرين النفسى .. يمكـــن أن تقـــوم بـــه ، إذا أردت القضاء على عادة أخرى سيئة ؛ مثل عدم الاســـــتيقاظ مـــن النـــوم مبكرا..

وغنى عن البيان ، أن العبء النفسى ، أو المجهود الذاتى الذى يقوم به الإنسان للقضاء على عادة سيئة وإحلال عادة أخرى حميدة مكانها ؛ سيكون كبيرا فى المرة الأولى ، ولكن كلما توطدت عادة جديدة ، كان حافز الإنسان لاكتساب عادة أخرى كبيرا ، وكان المجهود المبذول فى توطيدها وزرعها فى اللاشعور قليلا ، وما أن ينقضى عام إلا ويكون لدى الإنسان رصيد من العادات الجديدة الصالحة .. تضفى على سلوكه مظهرا جديدا ، يزداد به قربا من قلوب الناس ، ويتضاءل صراعه مع نفسه ، ومع سواه ، وبالتالى تزيد فعاليته وإنتاجه فى العمل .

****
****
****

الفصل الثامن

كيف تستخدم يديك

اليدان ، وطريقة استخدامهما .. من أهم العلامات الدالة على كل من " الشباب " و " الشيخوخة " .

فإذا كنت قد تجاوزت الأربعين - رجلا كنت أو امرأة - فانتبه جيدا إلى حركة يديك .. فوضع اليدين وطريقة حركتهما ، هو أول ما يفشى سنك ، ويجعلك قريبا أو بعيدا عن الشباب .

فهناك أوضاع مستحبة لليدين ، يدل مرآهما على الشباب ، كما أن هناك أوضاعا أخرى ، يوحى مرآهما بأن صاحبهما طاعن فى السن ، أو قريب من الشيخوخة .

فمثلا من الأوضاع السخيفة أن تجلس المرأة معقودة اليدين كأنها مدرسة عانس تنتظر التعليمات من (الست الناظرة) ، أو أن يضع الرجل يديه على فخذيه وهو جالس كأنه تمثال قديم لعمدة من القرن الماضى .. تلك أوضاع توحى بالتخشب والجمود .. وهى من معانى الشيخوخة لا الشباب . كذلك فإن عقد اليدين على الصدر أو فى الحجر ، أو وضعهما على الفخذين ، يضفىعلى الرجل أو المرأة صورة المتفرج ، أو المراقب المنعزل .. وذلك لسبب واضح للغاية، وهو أن ذلك الوضع هو وضع (عدم الاستعداد للعمل) أو الانسحاب من ميدان النشاط الدائر فيما حولنا . ومعنى هذا أننا لا نريد أن نتدخل أو نشارك ، وكل همنا موجه إلى (النظر) أو المشاهدة السلبية .

إن هذا (الانعزال) مرادف لمعنى (التقاعد) ، أو (الإحالـة إلى المعاش) .. وهل للشيخوخة علامة أفصح من هذه العلامـة ؟!
إن هذا الوضع لليدين مناسب فقط حين تكون جالسـا تسـتمع إلـى محاضرة ، أو جالسا تشاهد عرضا مسرحيا أو سينمائيا أو موسيقيا .
أما فى الحياة العادية ، فيجب ألا تسمح ليديـك أن تسـيئا إليـك ، وتضعك فى صف المحالين إلى التقاعد .. قد تكون متقاعدا بـالفعل (من عمل أومهنة) .. ولكن إياك أن تترك يديك تعلما أنك اعـتزلت أيضا كل نشاط حيوى يمارسه الشباب .. فالتقاعد عن العمل ، ليـس معناه التقاعد عن الحياة عنك بكل نشاطاتها ومباهجها .. فلماذا تترك يديك تشيعان عند ذلك وتشهران بك وبسنك ؟! .

ابق يديك حرتين منفصلتين على الدوام .. بهذا يقترب مظهرك من مظهر الشباب .

فمن النادر أن تجد شابا يقبض بإحدى يديه علـى الأخـرى ، اللهم إلا فى حالات التوترالعصبى الشـديد ، أو حـالات الارتبـاك والحيرة البالغة ، أو ربما محاكاة للجد أو الجدة .

فتحاشى ضم يديك بأى ثمن ، وكلما استطعت إلـى فصلـهما سبيلا فافصلهما .

إن ضم اليدين معناه ضعف الحيلة ، وقلة وعدم القـدرة علـى التصرف .

إننا نضم يدينا عند الصلاة ، لكى نعبر عن قلة حيلتنا وضعفنا أمام الخالق .. فما الداعى لأن نجعل هذا التعبير (الطابع المميز) لشخصيتنا أمام مخلوقات الله من أمثالنا ؟

وفيما مضى من عصور التاريخ ، كان الرجلان إذا التقيا ، أمسك كلا منهما بيمين الآخر ، لسبب خاص ، هو أن يضمن كلا منهما أن الآخر لا يستطيع أن يوجه إليه ضربة أو طعنة مفاجئة وهما يتحدثان معا ! .. وهذا هو الأصل – على ما أعتقد – فى طريقة المصافحة باليد إلى يومنا هذا .

ويجب ألا ننسى أن من وظائف اليدين أيضا إظهار المودة والحنان .

إن جميع الكائنات ، سواء البشرية أو الحيوانية (كالقطط والكلاب) تقدر وتفهم معنى اللمسة الحانية من اليد .. بل إن اليد الرشيقة الفتية يبدو منظرها وكأنما هى مستعدة دائما للمنح والعطاء.. أما اليد الغليظة الثقيلة ، فمن العسير أن تؤدى هذا المعنى، ولذا لا تستريح إليها العين ، ولا تطمئن النفس إلى صاحبها.

لذلك أنصح من يتطلعون إلى اكتساب مظهر الشباب ، وتجنب مظهر الشيوخ ، أن يكون وضع أيديهم – رغم استرخائها – هو وضع الاستعداد التام للنشاط ، والعمل ، والمداعبة ، والحنان ، والمساعدة .

وأوصى الجميع – رجالا كانوا أو نساء – أن يدرسوا حركات أيديهم أمام المرآة ، لكى يستخدموها فى الحديث استخداما لائقا رشيقا متزنا ، ليس فيه مبالغة سوقية ولا جمود يدل على التقدم فى العمر .

إن صناعة السينما تعتمد فى المقام الأول على " الحركة " .. ويعتمد الممثلون فى أداء أدوارهم ، بدرجة كبيرة على حركة أيديهم لتؤكد كل فكرة أو إحساس .. فاليدان من أدق وأبرع أدوات الحركة فى التمثيل .. فلماذا لا يكونان كذلك فى الحياة ، كى تكتسب شخصيتك مزيدا من الجاذبية وحيوية الشباب المتدفق ؟ .

إن العين تتبع الحركات ، كما أن الأذن تلتقط الأصوات .. فثق وأنت تتكلم أن الناس يسمعون صوتك بآذانهم و (يسمعون) حديث إشاراتك بأبصارهم .. فأحسن استخدام لغة اليدين ، كما تحرص على حسن استخدام لغة اللسان والشفتين .

إن الأطراف الأربعة (اليدين والرجلين) يقوم عليها فن كامل مستقل هو فن الرقص الإيقاعى " الباليه " .. وباليدين تمثل الراقصة التعبيرية الهندية أو الشرقية قصصا بأسرها من غير حاجة إلى كلام.. فحركات اليدين بمثابة قصائد وأناشيد ومقطوعات منغومة ! وإذا كان هذا ممكنا على المسرح ، فلماذا لا يكون ممكنا فى الحياة ؟ جرب منذ الآن وثابر .. وستصل إلى الهدف المنشود !

وبشىء من الملاحظة البسيطة ، نــــدرك أن لليـد تعبيراتــها الفطرية تقريبا .. وهذه يجب أن نستغلها وننتبه إلى مغزاها فأنت كى تتناول شيئا من أحد ، أو تتلقى هدية أو سلعة أو شيئا ترغب فيه، تمد له يديك مبسوطة ؛ وباطن راحتك يكون إلى أعلـــى .. فــلا يمكــن بالطبع أن تتلقى شيئا أو تتناوله بظهر يدك .

ولهذه الحركة الفطرية الأولية مدلولها العميق ، فبـــاطن اليـد عندما يكون إلى أعلى يدل على المودة وحسن التقبل عندما تســتقبل شخصا أو تقوم بالتعريف بينه وبين شخص آخر .

لذلك يستحسن عندما تمد يدك لمصافحة إنسان ، أن يكون باطن يدك متجها إلى أعلى بعض الشىء ، ففى ذلك دلالة على أنك ســعيد بلقائه ، فتتلقى يده ، كما لوكنت تتلقى هدية ، أما إذا مــــددت يـــدك للمصافحة وظهرها إلى فوق ، فحركتك حينئذ تكون أشبه بمن يمنـــح صدقة .. فيد المعطى دائما تكون مقلوبة إلى أسفل ، بينما يد المتقبـلى تكون متجهة إلى أعلى . وليس من الكياسة ولا التواضع أن تصـــافح شخصا بحركة تدل على أنك تتصدق عليه بالتحية .

إن حركات باطن اليد وظهرها أن تنتبه إلى حركات يديك على ضوء هذا الأساس .

إن كلمة " لا " قبيحة فى غير موضعها الدقيـــق ، فـــإن أردت

لحركات يديك البلاغة فانتبه جيدا للإشارات التى تعبرعن الرفض أو النفور ، حتى لا تستخدمها إلا فى موضعها الدقيق وبمقدار .

ومن التناقض المضحك أن تقول بلسانك " نعم " فى الوقت الذى تقول فيه يدك " لا " أو أن تقول بلسانك " لا " فى الوقت الذى تقول فيه يدك " نعم " .. وعلى العكس من هذا الأثر السخيف المضحك ، يأتى أثر التوكيد حين تتوافق إشارة اليد مع كلمة اللسان ، فتزيد من وزنها ووضوح معناها .. وليس معنى التعبير باليدين ، الإسراف فى الإشارات بغير معنى ، فإن ذلك لا يكون تعبيرا ، بل هذيانا وثرثرة باليدين شبيهة بهذيان أو ثرثرة اللسان .

والهذيان والثرثرة – سواء بالإشارة أو باللسان – ليسا من مظاهر الحيوية ونشاط البشر ، بل هما أقرب إلى خرف الشيخوخة !

إن الإنسان المتزن لا يفتح فمه إلا لأن لديه شيئا معينا له أهميته يريد أن يقوله .. وكذلك لا يحرك يديه إلا لأن لديه ما يعبر عنه بتلك الحركة . وبدون هذا " الاقتصاد " فى التعبير ، سواء باللسان أو باليدين يفقد الشخص وزنه فى نظر الناس ، ولا يصغى أحد لما يقول ، ولا يعير أحدا إشارته التفاتا .

إن الإشارة (لغة) لها بلاغتها وسحر بيانها ، وموسيقية تعبيرها مثل لغة اللسان تماما .. ولذلك ليس من قبيل ضياع الوقت

أو الجهد كل ما توجهه من عناية واهتمام لإتقان رشاقة التعبير بيديك وكما أن العبارات اللغوية لها فواصلها ، وفقراتها المتميزة ، كذلــك الجمل الموسيقية تفصل فيما بين أنغامها وقفات ولحظـــات صمــت تساعد على وضوح معنى الأنغام .

وكذلك الحال بالنسبة إلى لغة اليدين ، لابد مــن ســكون بيــن الحركات أو الإشارات التى تؤديها ، كى يكون لها معنى مفـــهوم . وإذا لم تكن من البلغاء فى لغة اليدين ، ففى استطاعتك أن تتعلم تلـك البلاغة بمحاكاة فرسانها والنسج على منوالهم !

أليس من يريد تعلم الكتابة الأدبية ، ويرفع مســتواه اللغـوى ينصحه الناصحون بمطالعة أعمال كبار الكتاب والشــعراء ليتــأثر بأساليبهم وينهج نهجهم ؟ .

كذلك للغة اليدين أدباؤها وشــعراؤها ! .. إن الممثليــن هــم شعراء الإشارات ، والخطباء والبلغاء وكبارالمحاضرين هم أمـــراء النثر فى لغة اليدين !

راقب إشارات الممثلين والخطباء لتتعلمَ منهم كيفيـــة اســتخدام اليدين فى توضيح الكلمة المسموعة بالحركة المنظــورة . وثــق أن التقليد غريزة فى الإنسان .. ستجد نفسك تقلد ، وبنجـــاح ، دونمــا قصد، حركات من تعجب بهم من أولئك البلغاء ، وستزيد المحاكـــاة

من وضوح شخصيتك وسحر أحاديثك فى مجالسك الخاصة والعامة.

وقبل أن نختم حديثنا عن اليدين وحركتها ، إليك هذا التمرين الذى يساعد على مرونة الأصابع ونضارتها :

- تناول أصابع إحدى يديك باليد الأخرى واحنيها إلى الخلف برفق ، ثم اطويها . كرر هذه العملية بضع مرات كل يوم ، كى يجرى الدم بنشاط فى جميع مفاصل الأصابع .. أما المعصم فيكفى لتمرينه أن تضم قبضتك وتبسطها ، بحيث تنشر أصابعك متباعدة عند بسط راحتك تماما .

وأخيرا ، تذكر أن شبابك هو إلى حد كبير شباب يديك ومفاصلك عموما .

****
****
****

الفصل التاسع

راقب نظرات عينيك

إذا عقدنا مقارنة بين عيون الشباب وعيون الشيوخ ، لوجدنا أن عيون الشباب تومض بلمعان كلمعان النجوم .. أما عيون الشيوخ فتحملق . وعيون الشباب لا تكف عن الغمض والاختلاج ، وبذلك تتغذى العين وتغسل بالسوائل الطبيعية أثناء الاختلاج .. وهذا هو السبب فى نصيحتنا للمتقدمين فى السن أن يثابروا على غمض وفتح عيونهم ، لتقوية نظرهم وحمايته من التداعى . وكما أن الخمول يورث الضعف والانحلال فى جميع عضلات وأعضاءالجسم،فالعين كذلك ، ليست مستثناة من ذلك .

وبما أن العين موضعها فى الرأس ، فلابد لصحتها من وضع الرأس فى موضع صحيح مناسب . وما أكثر ما يخطئ الناس فى وضع رءوسهم .. يمشون مطرقين ، ويجلسون مطرقين ، مع أن الرأس كامتداد للعمود الفقرى ، يجب أن يكون مرتفعا (كوضعه الطبيعى) عموديا تماما على الجسم ، وليس مائلا إلى الأمام .

فلا تجعل عينيك تنظر إلى أسفل ، بل إلى الأمام .. وإذا كان عليك أن تنظر فى عمل أو كتاب ، فارفع هذا العمل أوالكتاب إلى أقرب ما يمكن من مستوى النظر .. لأن ذلك هو الوضع الصحيح .

واعلم أن السوائل المطهرة المستعملة فى غسيل العينين ،

والنظارات ، وما إلى ذلك لا تجدى نفعا ما لم يكن العنـــق مســـتقيما منتصبا فى سائر حالاتك أثناء اليقظة . وثمة عوامل نفسية كثيرة لها أثر فى النظر ونضارته وفى مقدمتها : القلق ، والخوف ، والشـــك ، والحزن ، والتشاؤم .. **فابدأ بطرح هذه الهموم كلها عن كاهلك ، إذا كنت ترغب فى تجديد شباب عينيك والمحافظة على لمعانها .**

ومن الضرورى أن تستشير أخصائيا موثوقا به للحصول علـــى أسلم طريقة للعناية الصحيحة بعينيك . وإذا كنت بحاجة إلى نظـــارة للقراءة أو للرؤية فى المسافات البعيدة ، فيحسن ألا تؤجل ذلـــــك .. فكل ساعة تقضيها بغير النظارة المناسبة تزيد من إرهاق عينيك .

ونظارة العين صحيا مسألة لا تنفرد بكل الأهمية ، بل هنـــــاك طريقة استعمال العين ، أو طريقة النظرإلى الناس .. **فـــالعين كمـــا يقول شكسبير – هى مرآة النفس .**

إن نظراتك التى توجهها إلى الناس ، وإلـــى الأشـــياء ، هـــى صورة شخصيتك .. فالنظرة الرقيقة الحانية تؤدى فكـــرة وتعطـــى انطباعا ، غير تلك التى تؤديها النظرة الصارمة .. والنظرة الحالمـــة غيرالنظرة الثاقبة وغير النظرة الغامضة وهلم جرا .

ومن الملاحظ أن المتقدمين فى السن – لا سيما الســـيدات – يرون من حقهم أن يطالعوا الناس بنظرات كنظرات الصقـــر .. وأن

يقلبوا فيهم عيونهم من أعلى إلى أسفل . كأنهم فى سوق ، وكل من حولهم (بضاعة) ينتقون منها ما يريدون !

ولقد دلتنى التجربة على أن النظرة الرقيقة الودود تغيربالتبعية من طريقة الشعور والتفكير .. فالعين كما قلنا وقال شكسبير – مرآة النفس ، وكل تغير متعمد فى النظرات لا يلبث أن يؤدى – مع المثابرة – إلى تغير فى معاملة الناس عموما ، وفى الشعور بهم ، والإحساس نحوهم .

إن المودة والكرم ضروريان جدا للسعادة والشباب من كل النواحى .. فعندما ترى شخصا قادما نحوك ، ضع نورالمودة ودفء الترحيب فى عينيك ، ليحس فى نظراتك أنك تفتح له ذراعيك.. وسيحس – مهما كان سنك – أن عينيك شابتان ، فيهما نور وغنى وسخاء .

وعندما يتحدث إليك أى إنسان فى أمريهمه ، يجب أن تصغى له بعينيك ، لا بأذنيك فقط .. فإن العين هى التى تدل المتكلم على مقدارحماستك لما تسمع ، ومدى اهتمامك بما يقول .

ومن العسير أن يفقد المتحدث إليك حبه لك ، إذا شعر فى نظراتك الحماسة للإصغاء .

إن الحماسة هى علامة الشباب .. والنظرة الحارة المتحمسة

هى النظرة المتوقدة بنورالشباب وعزمه ونضارته .

وحماسة النظرات تقترن عنـــد الشـباب بحـب الاسـتطلاع والاكتشاف والتطلع إلى المعرفة .

فاحرص على ذلك التطلع العقلى والنفسى ، يبقى لـــك شـباب العقل ، وشباب القلب ، وشباب النظرات .

والآن .. جرب هذه التجربة البسيطة :

– ركز تفكيرك فى أحب الناس ، ثم انظر فى المرآة .. سـتجد فى نظرات عينيك لمعانا ، وحرارة ، وحماسة ! ثم ركز تفكيرك فى أبغض الناس إليك ، وانظر فى المرآة .. وستجد الوميض واللمعـان قد تلاشى منهما ، تماما كما تطفئ مصباحا كهربائيا كان ينير المكان من حوله .

وهكذا لا يقتضيك الأمر إلا تصور من تحبهم لتومض عينـاك بالمودة والحماسة ؛ كلما لقيت إنسانا لا تكثرت له إلا قليلا .. وشـيئا فشيئا ستتعود المحبة ، وسيتعودها منك الناس .

وليس هذا بالأمر العسير .. فكما قلنا سابقا – فإن الممثل يقـف على خشبة المسرح أمام جمهورعريض ، ويبدو عليه الشـــرور أو التفكير العميق ، ويتحدث عن وحدته ووحشته ، ويؤثـر فـى كـل الحاضرين .. لأنه يتخيل أولا ما يريد التعبيرعنه ، فيحسه فى نفسه،

ثم تنطق نظرات عينيه وملامح وجهه بذلك الشعور المطلوب منه .

فكن ممثلا بعض الوقت .. ليستقيم لك التأثير فى الناس علـــــى مدى الزمن .

****
****
****

الفصل العاشر

ماذا تأكـــــل

لا ينكر أحد ما للطعام من أهمية فى تكوين الإنسان منذ ولادته، ثم تزداد تلك الأهمية كلما تقدم فى العمر ، إلى أن يصل به المطاف فى دروب الحياة إلى الشيخوخة .

ولما كان الطعام هو الأساس العضوى لقوام الحياة ، فقد أولاه العلماء والباحثون عنايتهم الكبرى واهتمامهم الشديد ، بحثا عن الطعام المناسب لمختلف الأعمار من الطفولة إلى الشيخوخة .

وقد أثبتت التجارب – على سبيل المثال – أن إضافة مقدار من زيت كبد الحوت – الغنى **بفيتامين** " **د** " إلى طعام طفل معوج الساقين ، يمنحهما صلابة واستقامة .

ومما يؤسف له أن غالبية الناس يجعلون طعامهم الأساسى الدائم من أصناف محددة : اللحم ، والأرز ، والبطاطس . ولا يولون اهتمامًا بالفواكه والخضروات .

وهم بذلك يحكمون على أنفسهم بالحرمان من الأملاح المعدنية التى هى عنصرا رئيسيا لسلامة البدن والصحة العامة .

ومن الخطأ الشائع اعتقاد الناس أن المبالغة فى طهى الطعام وإنضاجه على النار يكسبه فائدة غذائية .. ولكن الصحيح هو العكس تماما ؛ إذ إن زيادة إنضاج الطعام يفقده كثيرا من الفيتامينات اللازمة للجسم .

والجسم البشرى كما هو ثابت علميا مكون من ملايين الخلايـــا الدقيقة ، وكل واحدة من تلك الخلايا المتناهية فى الصغر ، كائن حى يأكل وينمو ويتكاثر ويعمل ، ثم يموت .

وكما أن هناك من الناس من هوسوى وشاذ ، ومليح وقبيـــح ، فكذلك الخلايا ، فيها الصحيح والمشوه . وكل ذلك يتوقف بالأســـاس على كيفية نموالخلايا ، وطريقة تغذيتها .

ومن حسن الحظ أن خلايا الجسم – مهما كانت متغلغلـــة فـــى داخلنا فهى تخضع لرقابتنا وتوجيهنا ؛ لأن مجارى الدم تغذى الخلايا بالأملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية لسلامتها وتجديد نشـــاطها وزيادة طاقتها وشبابها .

لذلك يجب على الإنسان أن يعمل دائما على أن يكون دمه غنيا بشحنات كافية من العناصر البنائية اللازمة . وهـــو أمرميســور ، باتباع نظام غذائى صحيح .. يؤدى فى النهاية إلى الجمال والشباب .

وأول ما نلفت إليه النظر ؛ هو ضرورة عدم الربط أو الخلـــط بين الغذاء الشهى والغذاء الصحى .. فمن الســـهل جـــدا أن نحشـــو بطوننا بوجبة دسمة من البطاطس المطبوخة بـــاللحم والصلصـــة ، ونحس بعدها أننا تغذينا جيدا .

ولكننا إذا نظرنا إلى هذه الوجبة فى ضوء علم التغذية ، نـــرى

أن اللحم فى حد ذاته غذاء بروتينيا نافع فى بناء العضلات ، كما هو عنصرمن عناصر تكوين خلايا الجسم .

ونرى أن البطاطس غذاء نشويا ، وهو بحالته هذه مصدر للقوة المحركة والطاقة التى تعمل بها الخلايا .

ولكن البناء والوقود ليسا هما كل شىء .. فهناك عناصرأخرى عظيمة الأهمية تحتاج إليها الخلايا ، مثل الهرمونات والفيتامينـــات والمعادن . كما تحتاج الخلايا العصبية بوجه خاص إلى كميات هائلة من الفسفور . وبقية خلايا الجسم تحتاج إلى ما يلائـــم طبيعتـــها .. فالحديد مثلا ضرورى جدا وهام لخلايا الدم ، والجيرهام للأسـنان .. وهكذا ولاشك أن انخفاض الكمية اللازمة من هذه العناصر عن الحد الضرورى يضعف تلك الخلايا ، ويؤدى إلى موتها جوعا ، وبالتالى يؤدى إلى تدهورالصحة العامة للجسم .

ومما يبعث على الدهشة ما يسببه اختلال الغدد الصمـــاء ومـــا يترتب على ذلك من آثار . فقد تعجب إذا رأيت ملكة جمال مثـــلا ، وقد صارت نموذجا للقبح والدمامة ؛ ويكون السبب هو اختلال فـــى إفراز الغدد والصماء إما بالزيادة أو النقص . كما قد تعجب إذا رأيت شخصا ممشوق القوام ، وقد احدودب وتقـــوس ظـــهره . وتـــأخذك الدهشة إذا عرفت شخصاعاقلا متزنا ، وإذا به فجأة ، أو فى لمحـــة

عين ، قد انطبعت عليه وعلى تصرفاته سمات البلاهة .. مرجع ذلك كله هو اضطراب الغدد الصماء .

ومن حسن الطالع ، أن العلم الحديث ، قد توصل إلى كثير من الحقائق المذهلة عن هذه الجسيمات الصغيرة المسماة بالغدد الصماء، كما توصل إلى التحكم فى نشاطها ، مما سيكون له أكبر الأثر فى الاحتفاظ بالجمال والجاذبية .

ومن الغدد الهامة التى تمكن العلم من التحكم فيها ، والسيطرة عليها ، الغدة الدرقية ، التى لها سلطان كبيرعلى توازن الجسم ، وعلى عملياته الذهنية والكيميائية ، كما تتوقف رشاقتنا أو بدانتنا على هذه الغدة .

وخلاصة القول أن الطعام الذى نتناوله ، بما فيه من عناصر معدنية ، وكربوهيدراتية ، وبروتينات ، وفيتامينات ، ودهون (بكميات معتدلة) له أثره الفعال المباشرفى تغذية خلايا الجسم .

ومن الحقائق التى قد لا يتنبه إليها كثيرون أن بشرة الإنسان مرآة تنعكس عليها صحته العامة .

ولا تجدى دهانات الوجه – التى تستخدمها المرأة – كثيرا فى علاج تدهورحالة البشرة .. فمثل ذلك مثل حائط متصدع يطليه صاحبه لكى يخفى التصدع ، دون أن يهتم بترميمه .

إن الشحوب يعنى فقر الدم .. وسببه سوء التغذيـــة ، كمـــا أن الاصفرار معناه اضطراب إفراز الصفراء من المـــرارة ، واللـــون الأزرق الذى قد يبدو على الوجه ، يكون مؤشرا لاعتلال القلب .. أما البثور والبقع وخشونة البشرة ، فليست إلا أعراضا وعللا متغلغلة فى الجسم ؛ لهذا يجب أن نكون منتبهين لكل حالة تطرأ على بشرتنا.

ونعلم أن تغير لونها أو ظهور بثور وبقع بها ليست أعراضـــا سطحية بسيطة تزول بعد فترة وجيزة أو دون علاج .. **وأهم عـــلاج لذلك هو الطعام الذى نتناوله .**

ولا ينحصر جمال البشرة ونعومتها فى دائرة الجسم فقط ، كما قد يتصور البعض ، بل يتعداه إلى النفس والتربية الخلقية والنفســـية التى تتيح لنا التحكم فى شهوة أفواهنا وبطوننا .

لقد أثبت العلم الحديث ، أن عددا من خلايا الجلد تموت فى كل يوم ينقضى من العمر ، ويحل محله طبقة جديدة تتكون تحته . ولـــو أننا وضعنا فى اعتبارنا أن ننظم ونحسن تغذية خلايـــا جلدنـــا عـــن طريق مجرى الدم – كما ينبغى ، لحصلنا على جلد جديد ، نـــاعم ، ناضر ، وجميل .. وبمعنى آخر نحظى بنضرة الشباب على الدوام ، فلا تتغضن جلودنا ، ولا تتجعد تحت تأثير الشيخوخة .

إن الجلد ليس مجردغلاف لأعضاء الجسم وخلايـــاه ، ولكنـــه

عضوهام من جملة أعضائنا ، لا يقل شأنه وخطره عـن الأعضـاء الداخلية الأساسية كالقلب والكبد والرئتين . والجلد من أنشط أعضائنا عملا فى الليل ، ومن أغزرها إنتاجا ، فهو ينتج الزيـت والعـرق والشعر والأظافر ، ويحمى بمادته وتفاعلاته الكيميائية كافة أعضـاء الجسم من عوادم الجو المحيط بنا .. ومن أهم ما يقوم بـه تنظيـم درجة حرارة الدم . وهو شديد الحساسية ؛ إذ يتأثر بما يصاب به أى عضو آخر من أعضاء الجسم .

والعنصر الأساسى اللازم لغذاء الجلـد هـو الكـبريت .. ولا يستفيد من الطعام الذى نتناوله ــ مهما كان فاخرا وشـهيا ــ إلا إذا دخل الكبريت فى تركيبه . فالكبريت هو الذى ينظف خلايا البشـرة من النفايات وينقيها من الشوائب .. ومن هنا ندرك حصافة أجدادنـا حين كانوا يستعملون " كبريت العمود " الكريه الطعـم والرائحـة – لإضفاء النضرة على بشرتهم .

وكان هؤلاء الأجداد على حق أيضـا حيـن كـانوا يصفـون الكبريت للنساء فى فصل الربيع ، الذى يعقب فصل الشـتاء الـذى يتميز بأنه فصل الانكماش والإكثار من الغذاء .

وتطورت الدنيا وتقدمت العلوم ، وأصبحنا نتعاطى الكـبريت ، لا بوضعه الطبيعى ، ولكن بطرق غذائية مستساغة الطعم ، حيـث

اكتشف وجوده فى الخس والطماطم والبصـــل .. وهــذه الأطعمــة الكبريتية ضرورية – كما قلنا – لضمان دوام جمال البشرة .

ومن الأمراض التى تصيب الجلــد – خصوصــا فــى بــلاد المشرق- مرض " **البلاجرا** " .. وقد توصل الأخصائيون بعد بحــث طويل ، إلى أن السبب الرئيسى فــى الإصابــة بــه ، هــو نقــص ڤيتامين " جــ " . والملاحظ أن إصابة النساء به أكثر مــن الرجــال والأطفال . وتبدأ أعراضه بهزال وضعف عام ، مع توتر شديد فــى العضلات ، ويحمر الجلد احمرارا ظاهرا بعد أســابيع قليلــة مــن الإصابة به ، ثم تزداد البقع الحمراء المنتشرة على سطح الجلد دكنة، وتصير بنية اللوان .. ويعقب ذلك خشونة الجلد وتقلصــه ، فيبــدو وكأنه جلد مومياء .

وڤيتامين " جــ " الذى يعد عنصرا أساسيا للوقاية مــن ذلــك المرض ، من المعروف أنه سهل الذوبان ، وينفصل عن الطعام عند الطهى .. لذلك يجب علينا أن نقلل من الماء قدر الإمكان فى حالــة طهى الطعام .. **ويجب أن نحرص على تناول الماء الذى نسلق فيـه الخضروات .. وأن نعصر تلك الخضروات ونشرب العصير .**

والأطعمة الغنية بهذا الفيتامين كثيرة ومتعددة ، منها : اللبــن ، والزبد ، والبيض ، والكبد ، وخميرة البــيرة ، والعــدس ، الخــبز

الأسمر ، بالإضافة إلى الفواكه والخضروات ، ولا يفوتنا – إذا كنـــا بصدد الحديث عن الفتوة والشباب والصحة البدنية والنفسية التى تبعد عنا شبح الشيخوخة أن نشير **إلى الإمساك** من ألد أعــــداء الصحـــة العامة لأن احتفاظ القولون بفضلات عملية الـــهضم ، يجعــل الـــدم يمتص جانبا من هذه النفايات (أو السموم) ، ومنه تتســـرب إلـــى خلايا الجلد ، مما يسبب الكثير من **الاضطرابات الجلدية** . فـــاحرص على ألا تسمح لهذه النفايات بأن تبقى فى داخلك ، بل اعمــل علـــى طردها أولا بأول .

شكا لى أحدهم ذات مرة من عينيه ، وكيف أن جفنيهما ثقيــلان وكأنهما غطاءان من الرصاص ، وأنه يشـــعر دائمـــا بـــالخمول .. فبادرته على الفور بسؤاله عن كيفية تناول إفطاره .. وعندما أوضح لى أنه يكتفى بقدح من الشاى ، أخبرته أن هذا هو مكمـــن الـــداء.. وشرحت له أن الإنسان عندما يصحو من نومه فى الصباح يحتـــاج إلى قدر من الغذاء يعنيه على أن يبدأ يوم العمل بهمة ونشاط .

ومن الظواهر الملموسة التى تدعو إلىالدهشـــة فيمـــا يتعلـــق بالإفطار ، أنه الوجبة الوحيدة التى لا خطر منها على زيـــادة وزن الإنسان ؛ وذلك لسبب واحد هو أنها مجرد تعويض عن النقص الذى يصيب الجسم أثناء الليل لانقطاع الغذاء عنه .

وليكن معلوما أن البروتينات لازمة لبناء الجسم لزوم الهواء للتنفس .. لهذا يتحتم أن يحتوى طعام الإفطار على ألوان غنية بالبروتينات ، مع الإكثار منها فى الوجبتين التاليتين . وغنى عن القول أن وجبة الإفطار إذا كانت غنية بالبروتينات ، فإنها الضمان لعدم الإفراط إلى حد التخمة فى وجبة الغذاء ، وهذا الإفراط هو الذى يسبب ثقلا فى الرأس والعينين بقية النهار .

وهناك لون من ألوان الغذاء له فعل السحر فى تكويننا الجسمانى ، ذلك هو **عسل النحل**،ويرجع السر فى التأثير السحرى لعسل النحل ، أنه يعتبرنوع نقى من أنواع السكر ، يتحلل ويذوب بسهولة فى الجهاز الهضمى ، فيمتصه الدم بسرعة مذهلة ، وتتخلف عنه طاقة حيوية كبيرة .

وتناول عسل النحل بدلا من السكر يحمى الإنسان من كثير من الأمراض ، كما أنه مقوعظيم الأثر للقلب ؛ ولهذا اعتبره الأقدمون دواء لعشرات الأدواء !

أخيرا ،يجب ألا ننظر إلى الشيخوخة باعتبارها مرض ، ولا نفكر فيها على ضوء التقويم السنوى .. كما لا ينبغى أن يقرر الإنسان أنه مسن لأنه تحاوز الستين أو السبعين .. فالمسن حقا هو الذى تتحالف عليه عدة عوامل كيميائية،وفى استطاعة الإنسان أن

يكذب التقويم السنوى ، وأن يخدع الرائى بحقيقة عمره ،إذ سار على نظام صحى سليم فى الأكل ، وفى ســن مبكــرة .. **وفــى كلمــات معدودة يمكن القول بأن البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية، وتجنب الدهون والسكريات هى أكبر ضمــان للخــداع فــى عمــر الإنسان . وصدق من قال : " إن زبد الحياة فى مراحلها الأخــيرة ، فهى التى من أجلها نشأت البداية " .**

فكن شابا دائما – رغم تقدم سنوات عمرك – باعتبارك للنظــام الغذائى السليم .

****
****
*****

الفصل الحادى عشر

أنت تحب .. إذن فأنت شاب

" **أنا أحب .. إذن فأنا أحيا** " ! ..

هذا ما توصل إليه " هاينى " الشاعر الرقيق ، محب الحياة والجمال .

ولاشك أن هذه المقولة البديعة ، يجب أن تكون نصب أعيننا ، إذا كنا حرصين على الشعور بالشباب طول حياتنا .

لا تكف عن الحب مهما كانت سنك .. فبذلك تلغى تأثيرسنوات العمر التى تمر .. وتنفى عن نفسك صفة الشيخوخة ، والإحساس بالكهولة .

إن الحب والحياة توأمان .. لأن الإنسان منذ أن فطن إلى كنه الحياة ومعناها السامى ، فطن أيضا إلى الحب وإلى معناه الرائع .. بل قل شعر بالحب .

والحب من أسمى العواطف وأهمها وأعظمها أثرا فى حياة البشر .. وكل ما من شأنه أن يحد منه ، أو يقف فى طريقه ، إنما هو نظام فاسد يعرقل حركة التطور نحوالأرقى والأسمى .

ولقد بلغ من شأن الحب ، أن الشعراء صاغوا فيه آلافا من الأبيات الشعرية والقصائد .. كما دارت حوله الكثير والكثير من الأعمال الأدبية (سواء كانت قصصا أو روايات) والأعمال المسرحية والسينمائية .. كذلك رسم الفنانون التشكيليون مئاتا من

اللوحات التى تتمحور حول الحب . والتعبير الصحيح لكلمة الحب لا يعنى مجرد العلاقة بين الرجل والمرأة ، ولكنه بين طياته عاطفة قد تدخل فى نطاقها هذه العلامة .. ويمكننى أن أقول – دون حرج – أن ازدهار الحب فى بعض المجتمعات ، وعدم ازدهاره فى البعض الآخر يرجع إلى تباين فى التقاليد والعادات الموروثة لدى إفراد تلك المجتمعات . كما يرجع إلى عدم أو سوء فهم الحب ذاته .. ولكنه لا يرجع بحال من الأحوال إلى الاختلاف فى طبيعة البشر .. فالبشر هم البشر فى كل مكان وكل زمان ولست أجد جرحا فى القول بأننى لا أهضم ذلك العداء القديم الراسخ بين الدين والحب ،والذى لا يزال أثره متأصلا فى بعض النفوس ، دونما مبرر . **وغنى عن القول بأن الدين برىء من ذلك العداء .**

وقد ظهر – مع الأسف – عامل جديد فى العصر الحديث ، نافس الحب ، وأصبح عدوه اللدود ؛ ألا وهو المال .. فأمسك النلس بتلابيب ذلك المنافس ، (أو أمسك هو بتلابيبهم) .. فصار كل همهم وشغلهم الشاغل جمع أكبر قسط منه .. حتى ولو كان الثمن : التضحية بالحب !

ولاشك أن التوفيق والنجاح فى أى عمل من الأعمال أمر مرغوب فيه ، بيد أنه لا يجب أن يسرف الإنسان فى الاهتمام بعمله،

مثلما لا يجب أن يتهاون أو يقصر فيه ، لذلك يجب أن يسلك الإنسان مسلكا عادلا وسطا ، فيولى عمله الاهتمام الواجب ، وفى ذات الوقت يولى أموره الحيوية (أو الحياتية) الأخرى ما هى جديرة بــه مــن رعاية واهتمام .

وكما أنه من سوء التقديرأن يضحى الإنسان بمســتقبله فــى سبيل الحب ، فإنه من الحماقة كذلك التضحية بــالحب فــى ســبيل المستقبل .

وقد تعد التضحية فى النوع الأول ضربا أو لونا مــن ألــوان البطولة فى بعض الأحيان ، ولكن التضحية فى النوع الثانى لا يمكن أن تعتبر بطولة على الإطلاق .

على أننا نشاهد كثيرا – مع الأسف – أن المجتمع فى العصــر الحديث ، تغلب عليه نزعة التضحية بالحب ؛ لأنــه مجتمــع يتســم بالإغراق فى المادية . . يتكالب فيه البشر من أجل الحصول علــى المال .

فكل شاب ينهى مرحلته الدراسية ، ويدخل فى معترك الحيـلة ، يجند أفكاره ومواهبه ونشاطه لتحقيق هدف واحد – ولا شىء غيره– هو احراز النجاح المادى والحصول على أكبر قدر مســتطاع مــن المال . وفى غمرة هذا النشاط يعتبرالشاب كل شىء عدا ذلك الهدف

، ضربا من ضروب اللهو او العبث ، لا يوليه أهمية أو حتى التفاتا . وإذا تأصلت فيه الشهوة إلى المادة ، وأصبح عبدا لبريق المال ، فإننا نراه عندما يتزوج ، وقد صار فى واد ، وزوجته وأطفاله (بعد ذلك فى واد آخر ، لا يكاد يشعر بها أو بما تعانيه ، لأنه يعود إلى بيته وقد نال منه الإعياء بعد أن يكون قد قضى نهاره كله وشطرا كبيرا من ليلة خارج البيت مندمجا ومنهلكا فى أعماله ، فيدفعه الإعياء إلى التماس النوم طلبا لشىء من الراحة ، فلا يولى بيته وأسرته ولو قسط يسير من الرعاية والعطف والحنان .

وقد يستيقظ مبكرا ، فلا يرى زوجته أو أطفاله ، ويخرج ليسعى حثيثا وراء هدفه : جمع المال !

حتى فى أيام عطلته يخرج من البيت ليمارس نوعا من الرياضة يراها ضرورية لتجديد نشاطه الذى يحتاج إليه فى معركته لكسب المال واقتناء الثروة .

وإنسان هذه حالته ، من الطبيعى ألا يعير زوجته أى اهتمام ، بل وتبدو رغباتها ومشاعرها من نظرة من توافه الأمور ، فلا يكلف نفسه عناء مشاركتها الحديث فى شأن من شئون المنزل

ومما لا شك فيه أن النتيجة الحتمية لذلك أن يفترحب زوجته له، وقد يتطور الأمر ، فينقلب الحب إلى عداء وكره . ويستشعر هو

فى قرارة نفسه بأسى خفى لا يدرى كنهه أو مصدره – لأنه لاه بمــا هو مستغرق فيه – فيدفعه ذلك إلى مزيد من الاستغراق فى العمـل . وهنا تصل العلامة بينه وبين زوجته إلى الحد الذى يتعذر فيه ، بـــل يستحيل الإبقاء على رابطة الزوجية ؛ لأنه تجاهل الصلات الطبيعيـة لهذه الرابطة المقدسة ، فينتهى الأمر فىغالب الأحيان إلى الانفصــال أو الطلاق . وعندئذ يتصدع البيت الذى كان يضم أسرة مكونة مـــن أب وأم وأبناء .

ومئات من هذه المآسى نراها كل يوم على مســـرح الحيـــاة ! وهناك تقاليد قديمة موروثة دأبت على تشويه الحب فـــى نظرنـــا ، فأعمت بصائرنا عن تذوق النواحى السامية التى تكمن فيه بوصفـــه الوسيلة المثلى لتبديد الشعور بالوحشة الذى ينتابنا فى أحيان كثـيرة ، **إن الحب هو العامل الذى يقضى على بذور الخوف الرابضـــة فـــى نفوسنا من تقلب الحياة ومفاجآتها ، وهو الـــذى يحـــول الإنســـان البائس، الذى ينظر إلى الحياه نظرة الريبة والشك ، إلـــى إنســـان يستشعر ما حوله من جمال ، ويتطلع إلى المستقبل بعين التفـــاؤل والثقة .**

ومن الحقائق المسلم بها ، أن الرجـــل لا يســـتطيع ان يحقــق رسالته البيولوجية فى الحياة بغير المرأة .. ونفـــس هـــذا الأمـــر لا

تستطيعه المرأة بغير الرجل .

كما أن الإنسان المتمدن (رجلا كان أو امرأة) لا يمكنـــــه أن يشبع غريزته الجنسية إشباعا حقيقيا صحيحا بغير الحـــب ، وذلــك لسبب سيكولوجى جوهرى ، هو أن الغريزة لا يمكن اشباعها اشباعا كاملا إلا حين يندمج الرجل والمرأة بكل كيانهما – ذهنيا وجسديا .

وأولئك الذين لم يقدر لهم أن يتذوقوا متعة الامتزاج الوجدانـــى العميق ، والاندماج الكلى ، والانسجام النفسى ، الذى هو أحد مظاهر الحب ، هؤلاء قد حرموا فى الواقع من أمتع ما أعدته الحياة للإنسان وهم – عن طريق حاسة اللاشعور الكامنة فى أعماقهم – يدركـــون هذه الحقيقة فيتملكهم اليأس وتتلظى نفوسهم بالحسرة . وقد يدفعـــهم اليأس إلى الحقد والحسد والقسوة والميل إلى اضطهاد الغير . وربمـا بسبب هذه المآسى والانفعالات الضارة ، اتجهت الدوائر العلمية فـــى كثير من بلدان العالم ، إلى تهيئة الطريق لفهم الحب فهما صحيحـا ، وجعله أمرا ينبغى أن يعنى به الآباء والأمهات والمربـــون وعلمـــاء الاجتماع وأخذ كثير من هذه الدوائر فى تلقيـــن النشـــىء المعـــانى السامية للحب ، بعد أن أصبح واضحا أنه بغير ذلك يتعـــذر تنشـــئة جيل عن الشبيبة تنطوى إحساساتهم ومشاعرهم نحو غـــيرهم علـــى ذلك الشعور الجميل النبيل الفياض الذى يحول دون اتجاه نشاطهم نحو الانحراف .

ويخطئ من يظن أن العزلة والانطواء على النفس يحفظان للمرء كرامته (وشخصيته المعتبرهة) . وهذا فى الواقع عقبه سيكولوجية تقف فى وجه الحب ، لأن الكرامة (والشخصية المعتبرة) ليست هدفا لذاتها ، ولكنها فى الحقيقة وسيلة لتمهيد الاتصال بالناس. والشخصية التى تسجن تذبل وتضعف ، بينما الشخصية المنطلقة فى الاتصال بالغير تزداد قوة وقدرة .

ولا يمكن إنكار أن الحب ضرورة لإشباع غريزة الحب الأبوى (حب الأب والأم كلاهما للأبناء) .. وأننا نشاهد فى أغلب الأحيان أن الأطفال يجمعون بين صفات الأب وصفات الأم .. فإذا انعدم الحب بين الأبوين ، فنتيجة ذلك أن كلا منهما يحب فى أولاده الصفات التى تمثله ، ويكره فيهم الصفات التى تمثله ، ويكره فيهم الصفات الأخرى ، ومن هنا تغير الحب الأبوى ، الذى نعتبره من أهم العوامل التى تدفع الفرد إلى حب الحياة ومتعة النفس ، فينقلب ذلك الحب إلى مصدر للألم والشقاء .

يجب أن يسود حياتنا ، بل يجب أن نتشبع به .. إن العمل الذى لا ينطوى على لون من ألوان الحب لأشخاص أو أشياء أو أهداف .. من السهل أن نرى فيه المعول الذى يهدم بناء المجتمع ، كما أنه يحطم أعصاب القائمين به ، فإذا هم آلات صماء تعمل أوتوماتيكيا

دونما تفكير ، ودونما إنسانية .

وهذا يجرنا إلى تساؤل عن أهمية الحب ، وعن قيمته وأثره فى حياة الإنسان .

إن هذه القيمة لو كان هدفها مجرد الامتلاك فهى لاشك عبث لا طائل له ؛ وذلك لأن الحب بمعناه السامى هو المشاركة فى الميول والرغبات ، وشعور المحب وإحساسه بأى ذات المحبوب لا تقل عنه فى التفانى . ولكن ، مع الأسف ، لقد غرق المجتمع الإنسانى فى دوامات الصراع والتطاحن ، ولم يعد تربة صالحة خصبة للحب ، بعدما طفا التناصر والتنافس على العواطف الإنسانية ، حتى كادت أن تختنق وتزول .

وإننا لنرى ، فى الوقت نفسه ، أن معيار القيم الخلقية قد اهتزت كثيرا ، ولم يعد له ذلك الأثر الفعال فى حياة الناس . وأكاد أميل إلى الاعتقاد بأن هذا أحد أسباب نضوب الحب بمفهومه الصحيح .. فقد أصبح الاتصال الجنسى أمرا يمارسه الناس تحت تأثير أى دافع ، وبأية وسيلة .. حتى تحول إلى مجرد فعل آلى خلل من العاطفة ، وبدلا من أن يقترن ويدعم العلاقات والمشاعر الإنسانية ، أصبح سببا للكراهية والنفور والشعور بالاشمئزاز ، **لقد كان الحب دائما .. ويجب أن يكون ، سببا فى سعادة الناس ،**

وشعورهم بالبهجة والشباب .

إن الانقطاع عن الحب ، هو الشيخوخة فى أبشع صورهـــا .:
فلنحب دائما .. ولا ننقطع عن الحب ، لنثبت لأنفسنا أننـــا مازلنـــا
شبابا.

****
****
****

الفصل الثانى عشر

قاوم شعورك بالنقص

الشعور بالنقص هو أكبر آفة تواجـــه الإنســـان العصـــرى .. ويتعلق الشعور بالنقص بسلوك الإنسان من حيث عدم الثقة بالنفس ، أو ثبوط الهمة والخنوع ، والإحساس بعدم القدرة على النجاح .

ويرى الباحثون الاجتماعيون أن الشعور بـــالنقص إنمـــا هـــو استعداد كامن لدى أى إنسان ، مهما اختلفت الظروف التى تتصـــل بنموه أو تقدمه . ولا يمكن القول بأنـــه شـــعور مرتبـــط بـــالغريزة الجنسية ، بل من الجائز جدا أن ينتج عن تعثر الطفل فى الكلام ، أو عن ضعف فى عضلاته ، وقد يجىء نتيجة لتخلفه فى مادة الحســـاب أو الهجاء .

ومن المرجح أن ينقلب هذا الشعور إلى عقدة إذا أحس بسخرية الغير ،فيصبح بمرور الأيام فريسة فكرة تسيطرعلى ذهنه ، هى أنـــه عاجزعن مجابهة المواقف التى تكشف عن نقصه .. مما يؤدى فـــى النهاية إلى أن يلوذ بالوحدة والانعزال عن رفاقه ، بل عن المجتمـــع بأكمله حتى يتجنب كشف نقصه للناس .

ومن هنا يتولد الخوف لدى المصاب بالشعور بالنقص . ذلـــك الخوف الذى يفرض عليه العزلة والانسحاب بـــدلا مـــن المجابهـــة والتقدم ، فيكون طابع ســـلوكه التـــهرب مـــن المشـــاكل .. ومـــن الملاحظات الجديرة بالذكرأن المصابين بعقدة النقص – رجالا كـــانوا

أو نساء – يستشعرون الحسرة لأن زمن طفولتهم ولى .. وهم لذلك يفضلون أن يعيشوا فى أقرب جو نفسى إلى مرحلة الطفولة . والسر فى ذلك ان تلك المرحلة هى مرحلة عدم المسئولية أو الكفاح ، التى يكون فيها الطفل معفى من أى أعباء مكتفيا برعاية الوالدين .

ومن الظواهر التى تلفت النظر تزعزع العزيمة وبلبلة الذهن ، ومن أعراض هذه الظواهر أن الإنسان لا يستقر ولا يثبت عند غاية أو هدف لأنه ليس على ثقة من قدرته على الوصول إلى هدف يتمناه، فيعود بنفسه إلى الوراء نحو هدف آخر يظن أنه أقل عناء وأيسر منالا .

والمسئولية والواقع صنوان مرتبطان ، فمن يهرب من المسئولية يهرب من الواقع .. والهروب من الواقع يكون غالبا عن طريق المخدرات أو الخمور أو القمار (مغيبات الوعى) وكذلك عن طريق أحلام اليقظة .

وقد يحاول البغض إخفاء شعوره بالعجز والنقص بطريقة عكسية ، وذلك باتخاذ خطة هجومية للتظاهر بالقدرة ، لإخفاء ما يكمن فى داخله من ضعف .. والتحدى هو شعارهؤلاء البعض ، لأنهم يعملون سلفا أنهم دائما واقعين تحت شبهة أو شعورالخوف .

ومما يبعث على الارتياح ، أن الحالات المتطرفة من حالات

الشعور بالنقص ليست شائعة .. وإنما الشائع بين غالبية الناس هـــو مجرد إحساس عادى ليس ذا بال ، بالضعف البشرى والقـــدرة المحدودة . ولا يخلو إنسان من هذا الشعور فى أى وقت من الأوقات لأن الإنسان ضئيل وصغير ، والعالم من حولـــه ضخـــم وكبـــير ، وشعورنا بالصغر والضآلة نزن فى محيطه وتحت تأثيره حركاتنـــا وأهدافنا ، فتلزم حدودا معينة معقولة ، ولا يخفى أن تفتق الذهن عن أفكار تقدمية ومبتكرة ليس إلا نتيجة لشعورنا بما ينقصنا مـــن قـــوة وقدرة .

وإنى لأرى أن هذا الشعور خيرا وفيرا ، ولا ضرر منه علـــى الإطلاق ، لأنه شعور طبيعى .. ولكن الضرر ينشأ حيـــن يســـتفحل الإحساس بالنقص ، فإن النتيجة الحتمية لذلـــك لأن يشـــل التفكـــير ويطيح بالملكات النفسية والذهنية ، فيكون أداة تعطيل وتثبيط .

ولا نبيح لأنفسنا أن نعتبر الشعور بالنقص فى الحدود البسيطة، مرضا .. بل أنه أقرب ما يكون إلى : صفة تلازم الإنسان فى جميع المراحل وفى كل العصور . بيد أنه قد فشت فـــى العصر الحـــاضر نسبة هائلة من الحالات المرضية الناجمة عن التطرف فى الشـــعور بالنقص ، وهو بذلك قد أصبح وباء عصرنا النفسى ، **فكيـــف نعلـــل هذه الظهرة فى هذا العصر بالذات ؟!**

إن مرجع ذلك ولا شك إلى الظروكف الخاصة بالعصر الــذى نعيش فيه . ويقرر الباحثون أن عدم نضوج الرجال والنساء نفســيا ، هو السبب الحقيقى لنصف أمراض عصرنا النفسية .. حيث لم تنشــأ لديهم فى الوقت الملائم القدرة على العمل المستقل . ولهذا يشــعرون دائما برغبتهم فى التبعية ، وبحاجتهم إلى من يقودهـــم كمــا تقــاد القطعان . إن هذا هو التعليل الذى يجاهربه العلماء لقيام ديكتاتوريات فى كثير من أنحاء العالم فى هذا العصر الذى نعيش فيه .

وهناك حقيقة لا يمكن إغفالها ، هــى أن البلــوغ الجســدى لا يصاحبه بلوغ عقلى أو عاطفى ، بل يلازمه حنيــن وتحســر علــى انقضاء الطفولة (عديمة المسئولية) ؛لأن الأعباء كلها تكون ملقـــاة على عاتق الآباء والأمهات ؛ ولهذا شاعت وفشت بين أبناء الجيـــل الحاضر كثير من أعراض التحلل من المسئولية أو التنكـــر لـــها .. ويدخل فى دائرة ذلك ، اللهو والاستهتار ، وارتفاع نســبة الطــلاق وكثرقة اللقطاء ، والأمهات غيرالمتزوجات .

ومن الظواهر الدالة على طفولة رجال عصرنا ونسائه ، ذلــك الميل الغريب لمشاهدة الحروب على الشاشـــة ، والولـــع بحلقـــات الملاكمة . ويكمن وراء ذلك كله سر بالغ الخطورة يتيـــح لتجـــار الدمار والحروب استغلال هذه الميول الشاذة ، لخلق شـــعورعدائى

وطاقات عدوانية لتحقيق المطامع مـــن وراء الحـــروب .. وهـــذه ولاشك وصمة فى جبين المدنية .

ولكى يتسم النشاط لدى الإنسان بالتوقد والذكـــــاء ، يجـــب أن يكون لهذا النشاط (أو الحركة) هدف ظاهر ، ســـواء أكـــان هـــذا الهدف خيرا أم شرا . أما السلوك الباهت الذى تغلب عليـــه نزعـــة الاستهتار ، فهو نشاط ليست له غاية معينة أو هدف مقصود .. وإنما هو مجرد الإفصاح عن قلق أو عدم استقرار داخلى أو اطمئنان إلـــى البيئة . وعدم الاستقرار الداخلى معناه أن الشخص غير مرتـــــاح أو راض عن جهده ، بل يحس أنه ينبغى عليه أن يبـــذل مزيـــدا مـــن النشاط . وهذا ولاشك نتيجة طبيعته للشـــعوربالنقص أو التخلـــف ، رغم أنه لا يدرى على وجه التحديد ماذا يفعل .. ولما كان الإحساس الداخلى يحفزه دائما على الحركة ؛ لذلك نـــراه ينشـــط فـــى القيـــام بحركات ليس لها معنى أو هدف أو فائدة لكى يتخلص من الحـــــرج الذى يلم به .

والأرق مظهر آخر من مظاهر عدم الاستقرار الداخلى النـــاجم عن الشعور بالنقص والتخلف ، فيوعزالضمير إلى الإنسان أنـــــه لا يستحق أن ينام لأنه كان خاملا ولم يبذل قدرا كبيرا مـــن الجـــهود ، وأنه ما يزال أمامه قسط من العمل لا يجدر أن ينام دون أن يتمـــه .

ولكنه فى نفس الوقت لا يدرك على وجه التحديد ماذا يجب أن يعمل .. ونتيجة ذلك أنه يظل مستيقظا من غيرنتيجة ، اللهم إلا إرهاق أعصابه بمحاولة النعاس عبثا .

وتلازم المصاب بالشعور بالنقص ، الحساسية المرهفة ، والشعور بالهوان الشخصى .. ولكن هذه حالة غير طبيعية ، وتنشأ فى الغالب لدى الأشخاص الذين عاشوا طفولتهم فى جو من الشعور الشديد بالإثم ، أو فى جو من الكراهية الشديدة ، والغبن ، والاستهانة. فإنه عند ذلك يتأصل الإحساس بالهوان ، ثم يرسب فى اللاشعور ويتحكم فى اتجاهات التفكير ، ويبدو وكأنه مرآة انعكس عليها كل اتصال بينه وبين الناس .

وقد يستتر بالهوان ، فلا يظهر من صورة حساسية مرهفة .. بل يتقمص لباسا آخر فى شكل ملل دائم ، وعدم تذوق أى لذة ، بشىء مما يحيط بالشخص سواء فى عمله أو بيته .. فتبدو له الأمور والأشياء ، وقد فقدت طعمها ، ويتسم الشخص بصفة المستهتر ، غير المكترث . ويبدو الإنسان فى أحيان أخرى متقلب الأحوال ، تنتابه نوبات من الثرثرة ، او من الصمت الغميق ، ويقترن الصمت بثبوت الهمة والوجوم والتشاؤم . أما نوبات الثرثرة فيصحبها التهلل والمرح الصاخب .

وقد يتجه الشعور بالنقص اتجاها خطيرا لـــدى مـــن يتخـــذون مسلكا عكسيا ، بمعنى أنهم يتعدون أشخاصهم .. وبدلاً من الحط من قدر أنفسهم والإحساس بهوانهم ، يخرجون عن هذه الدائرة ويختطون خطة تهدف إلى تحقر الغير والتهوين من شأن المجتمع وكل ما فيه.. وهكذا تنمو لدى هؤلاء ملكات التهكم اللاذع ، والقدرة على التشـكيك فى القيم ، وانتقاد البناء الاجتماعى كله .

والواقع أن هؤلاء الأشخاص لا يصبون نقمتهم على المجتمـــع إلا بشعورهم بحقارة قدرهم وهوان شأنهم فيه ، فيتمنون له الخراب.. ولو أنهم فطنوا أو شعروا بانتمائهم إلى هذا المجتمع وانتمائهم إليـهم ، لكان أحرى بهم ألا يتهكموا أو يتسامحوا مع المتهكمين .

ولا يفهم من ذلك أننا ضد النقد الاجتماعى ، فالنقد ضـــرورى لتصحيح الأخطاء والأوضاع المعكوسة . ولكن يجب أن نفرق بيـــن البناء والنقد الهدام فالنقد الهدام هو ما ينجم عن الشـــعور بـــالنقص شعورا مرضيا ، وفى هذا أعظم الخطرعلى مستقبل الحضارة بعـــد أن ظهرت بوادره فى موجـــات الاســـتهتار الاجتـــاعى والانحـــلال الخلقى ، بسبب تلاشى الإحساس بالقيمة الذاتية .. علـــى أن هنـــاك أنواعا من الشعور بالنقص أعراضـــها ليســـت علـــى درجـــة مـــن الخطورة، وإنما هى مجرد جنوح إلى التعويض الذى لا ضرر منه .

وإننا لنلاحظ أن الرجل القصير القامة يجتهد فـــى أن يكتســى مظهره بالكبرياء والعظمة ، ويبدو فتنفـــخ الأوداج .. أمـــا المـــرأة القصيرة فنجدها أحرص ما تكون على ارتداء الأحذية ذات الكعـــب العالى .

وإذا سمعنا شخصا يتحدث بلهجة التعالى أو التعاظم ، مع أنـــه فى مركز عادى جدا غير مرموق ، فلنعلم علـــى الفور أنـــه يعـــانى شعورا بالنقص من الناحية العلمية أو المكانـــة أو النســب .. او أن ظروفه العائلية ليست طبيعية ، كأن يكون متزوجا ، وزوجته تسيطر عليه وتتحكم فى شئونه .

وكذلك من يكون جاهلا بدقائق العلوم ومصطلحاتها ، ومع ذلك يقحم فى أحاديثه ألفاظا ومصطلحات علمية فى غـــير موضعـــها أو بدون غير ضرورة ، أو يتخلل أحاديثه تعبـــيرات أجنبيـــة لا تمـــت لمقصود حديثه بصلة ، فهذا الرجل يستشعر فى قرارة نفســـه أنـــه مطعون فى ثقافته .

ومما لاشك فيه أن المبالغة فى التأنق سواء عنـــد الرجـــل أو المرأة ، إنما هولون من ألوان المبالغة فى حب الظهور ، ومنفذ مـــن منافذ تعويض الشعور بالنقص . واكثر هذه الحالات ذيوعا ، عنـــد نساء أصابهن الثراء بعد أن كن فقيرات؛لأن التأنق بارتداء الثيـــاب

الغالية الفاخرة والتزين بالمجوهرات البراقـــة يبـــدو لـــهن تغطيـــة لماضيهن الجاف .

ويلجأ البعض – تعويضا للنقص ، إلى أساليب فيها عنف وإيذاء للآخرين ، وبدلا من الملاطفة والتعاطف ، يكون هناك التحـــرش ، وتعطيل الأعمال أو الحط من قيمتها دونما سبب أو مـــبرر . وهـــم بذلك يغطون عدم قدرتهم وعجزهم عن التعاون النافع المفيد .

وقد يظهر الشعور بالنقص فى بعض الحالات بمظهر يكشـــف العجز ، لا فى ناحية معروفة .. بل فى ناحية مختفية ومستورة عـــن أنظار الناس . ونعنى بذلك القصور فى النشاط الجنسى من غير سبب صحى أو عضوى ، ذلك لأن الطاقة الكامنة من العواطـــف أمامـــها حراسة يقظة من العقل الواعى تحـــول دون ظـــهورها .. فتتلمـــس أضعف المواضع حراسة ومقاومة . ومـــن المعـــروف أن النشـــاط الجنسى – بطبيعته – أقل من غيره خضوعا لرقابة العقل الواعـــى .. ذلك لأنه يحدث حين ينعزل الإنسان عن المجتمـــع ، ويكـــون فـــى خلوة ، فيجد شعورالنقص المكتوم منفذه فى تلك الفرصـــة . وقـــد يخيل للشخص أن ذلك من فعل سحر ، ولكنه فى الواقـــع مـــن ذات نفسه وكبته فيها من شعور بنقصه .

يتبين لنا من كل ما سبق ، أن الشعور بالنقص إنما هـــو فـــى

الأصل شعور عام لا يخلو منه فرد .. وهو الذى ينير لنا الطريـــق **ويهدينا إلى ما ينبغى أن نستكمله من نقص ونقويه من ضعـــف .. فبديهى أنه لولا شعورنا بالنقص أمام الطبيعة ، ما سعينا لقـــهرها وفهم دقائقها ، بل وتسخيرها للوصول إلى آفـــاق علميـــة جديـــدة (تتمثل فى الاكتشاف والاختراعات) . ولكـــن المبالغـــة والتضخـــم المرضى فى ذلك الشعورهوالذى يدفع بنا إلى الالتـــواء والعاهـــات النفسية .**

إن أضمن وقاية للنشىء من الشعور بالنقص ، وما يتبعه مـــن مضاعفات ، أن نلقنهم الطريق القويم للتعويض ، حتى لا يتخبطـــوا فى تعويضات خاطئة تشوه سلوكهم وشخصياتهم ، وأول ما يجب أن يعرفوه أن الإنسان ناقص بطبيعته ، وأن وجود النقص ليس عيبـــا أو شيئا مخزيا ، ما دام أنه مشاع بين الجميع دون استثناء . وإنما الخطأ حقا والمخزى أن نطمس الواقع ونزيفه ، ونتظاهر بغيرالحقيقـــة .. فيندفع بنا ذلك إلى سلسلة متصلة الحلقات من الخداع ، هىالأســـاس لكافة الاضطرابات النفسية التى تتابع ،كما أنه من الحماقة أيضـــا أن نتجاهل ذلك الواقع ، وننسخ له المجال لكى يتضخم ... ولكن السلوك القويم والمعقول يقتضى مواجهة موضع النقص بأناة وتفكير هـــادئ للوصول إلى أفضل الوسائل لتلافيه أو تحســـينه .. بـــهذا تتطـــهر

سريرتنا من الشعور بالخزى ، ونقضى على الحشائش الضارة ، بدلا من إفساح المجال لها ، وتجاهلها حتى تستفحل ، وتتسبب فى اختناق الزهور الجميلة .

فالتعويض الصحيح الواعى عن النقص يجعل (القصير) قوى الشخصية دون ان يحتاج إلى إظهار التعاظم ، ودون أن يلجأ إلى عقد حاجبيه والنظر شرزا أو نفخ أوداجه .

أخيرا .. يجب أن نتعلم التسامى على أنفسنا ، وننظر إلى ما ينقصنا على أنه ينقص كثيرين من غيرنا .

ولنتذكر أن الشعور بالنقص يعجل بالشيخوخة النفسية والجسدية ، وأن الثقة بالنفس والإيمان أفضل وضع ، هو مفتاح القوة والشباب .

****
****
****

فهرس

الفهرس